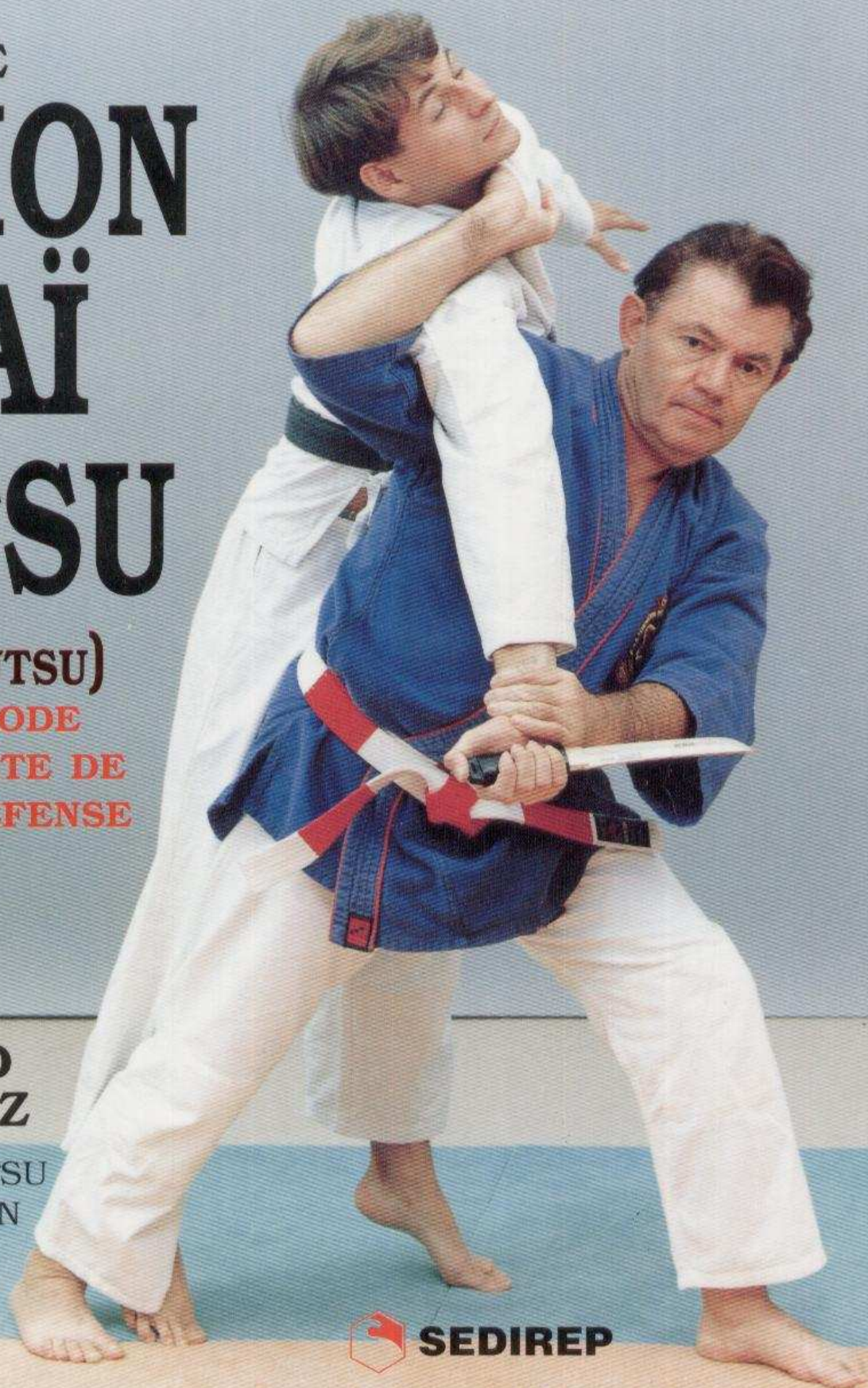


LE NIHON TAÏ JITSU

(JU-JUTSU)
MÉTHODE
COMPLÈTE DE
SELF-DÉFENSE

**ROLAND
HERNAEZ**

7è dan TAÏ-JITSU
8è dan NIHON
JU-JUTSU



SEDIREP

LE
NIHON
TAÏ
JITSU

(JU-JUTSU)
MÉTHODE
COMPLÈTE
DE SELF-DÉFENSE

ROLAND
HERNAEZ
7^e dan TAÏ-JITSU
8^e dan NIHON
JU-JUTSU



SEDIREP

L'AUTEUR

ROLAND HERNAEZ

7è dan NIHON TAI-JITSU KYOSHI.

8è dan NIHON JU-JITSU.

Professeur diplômé d'Etat 2ème degré JUDO, JU-JITSU, KARATE et AIKIDO.

Président de la Fédération Internationale de NIHON TAI-JITSU/JU-JITSU.

Vice-Président de l'Européen JU-JITSU Union.

Délégué officiel du Japon.

Responsable national et membre du Comité Directeur de la Fédération Française de **Karaté**, TAE KWON DO et ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES.

Médaille d'or de la jeunesse et des sports.

Président IMAF France.

Diplômé Seibukan (Japon) et Kokusaï Budo Renmeï.





KOKUSAI BUDOIN
INTERNATIONAL MARTIAL ARTS FEDERATION
WORLD HEADQUARTERS JAPAN

公認指導員証
OFFICIAL INSTRUCTOR LICENSE

下記の者は
Be it known that

ROLAND HERNAEZ

本会の公認指導員である事を証明する
is officially certified as an Instructor in

NIHON JUJUTSU, ^級 **1 ST Grade**

発行日
Date of issue: **OCTOBER 15 1989**

会長
President: *Shinsaku Hogen*

理事長
Chief Director: *Shizuya Sato*

審査員
Examiner: *佐藤 静弥*
Shizuya Sato



Diplôme d'Instructeur 1er degré (le plus élevé) décerné par le Président SHINSAKU HOGEN et le Maître SHIZUYA SATO 9ème dan Hanshi.

PREAMBULE

Lorsque Jim ALCHEIK, qui venait de passer plusieurs années au JAPON, créa dès son retour en France dans les années 50 la Fédération Française d'Aïkido TAI-JITSU et KENDO (FFATK) je ne savais pas encore, étant parmi ses premiers élèves, quel essor prendrait quelques années plus tard le TAI-JITSU.

En effet, travaillant à fond l'AIKIDO YOSEIKAN je restais souvent quelques heures de plus au Dojo de l'avenue Parmentier à Paris pour m'initier avec de rares «mordus» à cette discipline complètement inconnue alors : le TAI-JITSU ou techniques du corps.

Après la mort accidentelle de mon professeur et ami Jim ALCHEIK, je me suis senti la responsabilité de continuer dans la voie qu'il avait tracée et patiemment, j'ai remodelé les acquis pour créer une méthode cartésienne.

J'ai la fierté aujourd'hui de dire que cette méthode de self-défense, issue du JU-JITSU des samouraï est respectée dans le monde entier qui lui reconnaît son efficacité, sa progression, ses principes, sa hiérarchie et aussi son esprit particulier.

Les maîtres Japonais parmi les plus grands héritiers du BUDO traditionnel, personnalités avec lesquelles je suis en contact direct depuis des années, ont donné à ma méthode le label NIHON (authentiquement Japonais) que nos pratiquants arborent avec fierté. Associé avec le NIHON JU-JITSU de la Fédération Internationale des Arts Martiaux (IMAF) notre style est reconnu et apprécié par ces maîtres détenteurs de la reconnaissance impériale Japonaise. Le président d'honneur est lui-même l'oncle de l'empereur le prince HIGASHIKUNI.

Chaque année les maîtres Japonais avec lesquels j'étudie témoignent leur attachement ainsi j'ai eu l'honneur d'être nommé au cours du stage de MUNICH (octobre 1992) 8è dan de NIHON JU-JITSU, plus haut grade décerné dans ce BUDO à un occidental.

Ma méthode est avant tout un Art Martial faisant partie du BUDO traditionnel, mais en plus, il s'agit d'une conception particulière de la défense personnelle à la portée de tous, issue du véritable JU-JITSU, dans la lignée des maîtres KANO, MIFUNE, ITO, KAWAISHI, MOCHIZUKI, SATO.

A notre époque de troubles où l'accent est mis sur la compétition il me paraît vital pour l'avenir de l'homme de favoriser tout ce qui peut contribuer à l'harmonie et à la paix.

Si le NIHON TAI-JITSU tel que je l'ai conçu peut apporter une pierre à cet édifice, ce sera ma meilleure récompense et l'espoir en une vie de progrès.

Roland HERNAEZ



Maître SUGINO 10^e dan paraphe le Tome I du TAI-JITSU durant un stage international.

PREFACE

Présenter le TAI-JITSU c'est avant tout présenter celui qui a créé la méthode Européenne, Roland HERNAEZ.

Dans un domaine aussi vaste que les Arts Martiaux, où se greffent parfois tant de pseudo maîtres, il est encourageant de constater que Roland HERNAEZ est l'une des plus sûres valeurs techniques.

Son palmarès est éloquent : professeur de Judo depuis 1952 et de Karaté depuis 1958, il a formé plusieurs générations de judokas et de karatékas en leur apprenant non seulement une technique parfaite, mais, ce qui est plus important, en leur insufflant le véritable esprit que connaissent et qu'enseignent les experts au plein sens du terme.

Roland HERNAEZ est l'un des rares, des très rares professeurs à posséder trois brevets d'Etat avec, en option principale, l'Aïkido, le Karaté et le Judo dont il est 4^e dan.

Cette expérience des Arts Martiaux a été profitable à Roland HERNAEZ qui, au seuil de la maturité physique, a pensé la Self Défense dans un but pratique et a mis au point sa méthode personnelle de Tai Jitsu qui est une synthèse des diverses méthodes de combat, adaptées à la morphologie et à l'esprit occidental.

Le sérieux de cette méthode a fait l'unanimité et la Fédération a accepté l'entrée du Tai-Jitsu parmi les disciplines affinitaires.

C'est le meilleur gage qui soit et on ne peut qu'encourager Roland HERNAEZ dans la voie qu'il s'est tracée.

Jacques DELCOURT
Président de la F.F.K.A.M.A.
Fédération Française de Karaté et Disciplines Affinitaires.
Président de la Fédération Mondiale



LE TAI-JITSU ET LES ARTS MARTIAUX

« L'homme développa des moyens de combat avec ses mains, ses pieds et sa tête, bien que la nature ne les ait pas créés pour combattre. Ces techniques de combats primitives donnèrent naissance aux arts mariaux plus évolués, dans lesquels les techniques spéciales développent les mains, les pieds et la tête. Une combinaison de tout cela se trouve dans le Taï Jitsu (techniques pour tout le corps)... On considère communément que les techniques de karaté sont constituées exclusivement sur des coups avec les mains et les pieds et que des méthodes telle que l'esquive des prises de mains sont la propriété du judo ou de l'aikido. Ceci est cependant une erreur. Le judo, l'aikido, le karaté et les autres formes de combat descendent du Taï Jitsu, et chacune d'elle développent ses propres caractéristiques spéciales. Il est vrai qu'en karaté l'accent est mis sur les atemi mais cela ne signifie pas que les diverses méthodes employées en Taï Jitsu ne peuvent l'être en karaté. Les techniques pour prendre avantage d'une prise de mains appartiennent au Taï Jitsu originel et sont pour cette raison non seulement la propriété du judo et de l'aikido, mais tout, aussi bien du karaté ».

Extrait de « VOICI LE KARATE » par Masutatsu Oyama 10e dan de karaté.

"Bien que l'histoire attribue à YOSHIMITSU MINAMOTO et à son frère le mérite de la création de l'AIKI-JITSU, il est plus vraisemblable qu'il s'agissait d'une méthode de combat spécifique à ce clan... Par ailleurs ces deux héros furent eux-mêmes de grands combattants. YOSHI IE était réputé comme archer et YOSHIMITSU comme expert de SO-JITSU (lance) TO-HO (sabre) et TAIJITSU (JU-JITSU)."

Extrait de « SAMOURAI - AIKI JUTSU » par Toshishiro OBATA (Sedirep)

BUDO KORO SHO



Nakase, Budoin

International Budo Federation

World Headquarters Japan

Awarded

*In recognition of distinguished service in
the advancement of the Japanese Budo
and this testimony of achievement is*

*Presented to MR. ROLAND HERNANDEZ
BRONZE AWARD
BUDO KORO SHO*

Date: MAY 1, 1989

Signed: Shinsaku Hogen
Shinsaku Hogen

表彰状

武道功労賞

ロンドン・パナイズ殿
貴殿は多年日本武道の普及振興に尽力されました
その功績はまことに顕著であります
よって茲に記念品を贈りこれを
表彰いたします
元禄年五月一日
國際武道連盟 会長 法眼晋作
國際武道連盟

Récompense pour services rendus au Budo Japonais.

Signé : Shinsaku HOGEN, Vice-Ministre des Affaires Etrangères.

QU'EST LE TAI-JITSU ?

Art de combat d'inspiration japonaise mais de conception occidentale le TAI-JITSU qui signifie en japonais «Techniques du Corps» est en fait une méthode moderne de défense personnelle. Il ne s'agit pas de l'addition de judo, aikido et karaté mais d'un sport basé sur les attaques telles quelles pourraient se produire dans la vie courante.

Nous retrouvons bien sur des mouvements ; coups, clés et projections des Arts Maeltiaux traditionnels mais ces mouvements ont subi des transformations pour les adapter à la défense proprement dite.

Le TAI-JITSU est donc une méthode Française de Self Défense dans laquelle on envisage que la vie du pratiquant peut-être mise en danger. Il faut donc en un minimum de temps et d'effort, obtenir un maximum d'efficacité avec le moins de risques possible.

- Parade effectuée en déplacement
- Action portée sur des articulations et points sensibles
- Projections en partant à distance de l'adversaire et toujours précédées et suivies de coups.

De plus sur le plan pédagogique, la méthode mise au point par des professeurs d'Arts Martiaux doublés d'enseignants d'éducation physique est très progressive.

Les techniques sont classées de manière judicieuse et facile à suivre, possibilité d'être pratiqué par tous, pas de chutes violentes, pas de compétition.

N'oublions jamais que le Tai-jitsu est un ensemble de techniques de défense personnelle et non un moyen d'attaque. La défense se fait à mains nues contre un ou plusieurs adversaires armés ou non.

A notre époque où la violence éclate de toutes parts, les méthodes de défense sont plus que nécessaire et le NIHON TAI-JITSU en particulier. La maîtrise de cette discipline, si l'esprit en a bien été saisi, doit engendrer la paisible assurance des forts et des sages et non l'agressivité systématique. La Self-Défense est la Défense de soi-même et non l'attaque des autres. Si la riposte est dure, nette, définitive, elle est néanmoins proportionnée à l'attaque, donc toujours juste.

A noter :

Le NIHON TAI-JITSU était aussi appelé autrefois au Japon «KOSHI NO MAWARU»,
La partie projections et luxations portait le nom de «JU-HO» (méthode de la souplesse)

BUTS DE L'UNION EUROPEENNE DE TAI-JITSU

La pratique sportive des arts martiaux, au sein de notre société moderne, lui a progressivement fait perdre l'intérêt humain du début et nous a fort éloigné de l'esprit chevaleresque qui est la base du Budo. Il est bon de rappeler ce qu'est un art martial. C'est tout d'abord un combat réel pour la défense d'une juste cause ou pour des motifs qui valent la peine de sacrifier sa vie. Un art martial doit être entièrement axé sur la discipline du corps et de l'esprit ; il doit conserver la Voie Traditionnelle qui a permis aux arts du Budo de traverser les siècles malgré toutes les vicissitudes. Sous l'influence de dirigeants et de pratiquants, la plupart des arts martiaux sont devenus ou tendent à devenir des disciplines purement sportives, c'est-à-dire ayant pour buts essentiels l'organisation de championnats et mettant en jeu des titres de « champion ». Cela ne peut se faire que dans le cadre de règlements impératifs, qui contrôlant les épreuves sportives, leur enlèvent le côté martial. Ce genre de combat ne peut être ni vrai, ni réel ; il y manque la sincérité et, au fur et à mesure que le niveau de ces compétitions sportives s'élève, ces arts martiaux s'éloignent de la recherche de la VOIE. L'impression d'efficacité consacre la gloire bien fragile d'un champion face à la réalité quotidienne. Pour nous, la courtoisie, la beauté du geste, la technique pure, la souplesse et le développement harmonieux de la personnalité de l'homme sont bien plus importants.

Pour toutes ces considérations, L'UNION EUROPEENNE de TAI JITSU restera dans le cadre de la Voie, espoir de progrès humain, d'harmonie et de paix, refusant toute notion de compétition et de combat sportifs.

Le but pratique du Tai Jitsu est de développer l'individu aussi bien physiquement que moralement.

Notre méthode, dans son aspect pédagogique veut que toute personne pratiquant cette discipline puisse acquérir une efficacité maximum pour une dépense physique minimum, ceci dans le domaine du combat.

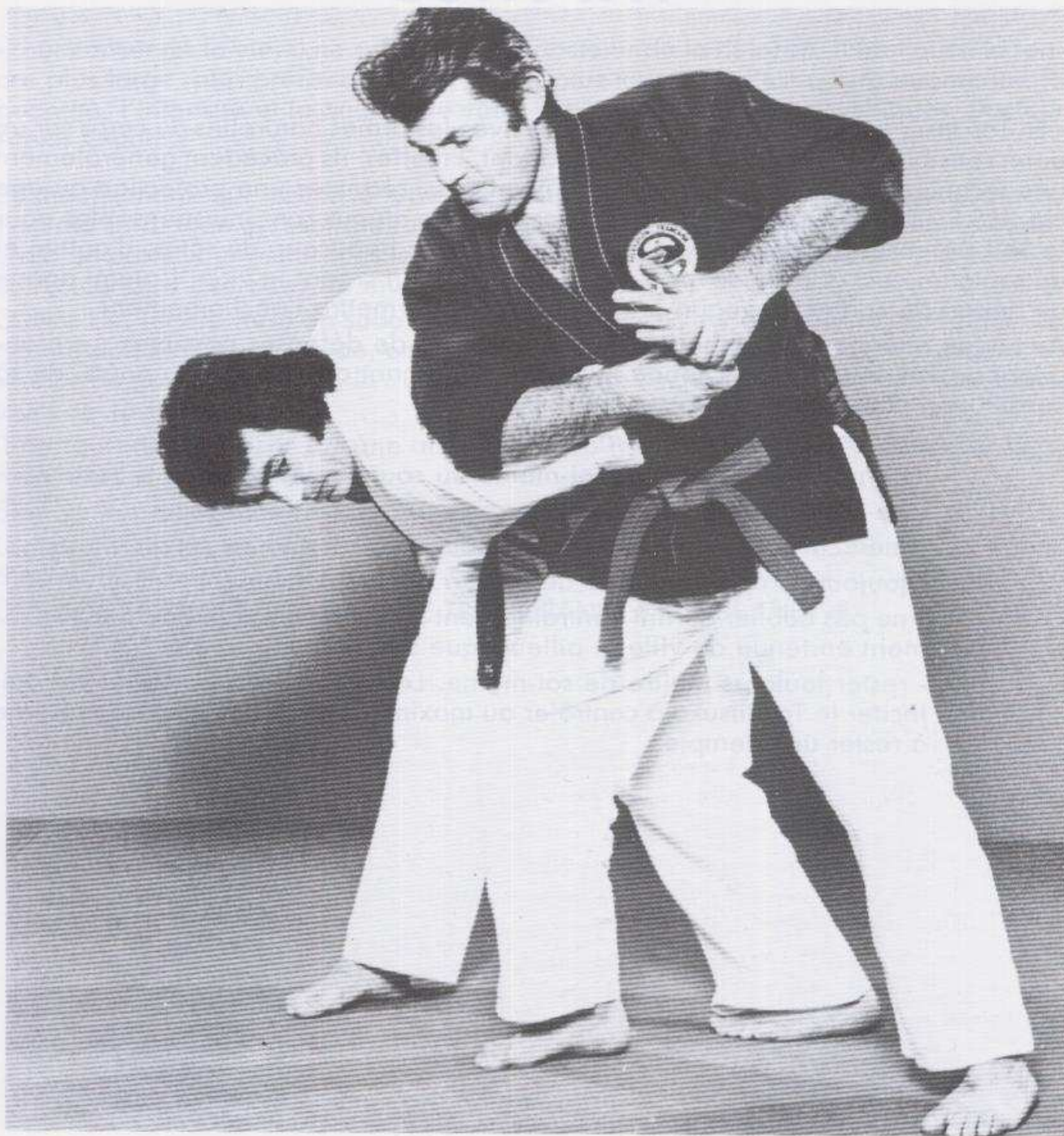
Cette formation n'a pas pour but de fabriquer des robots qui, par un déclenchement réflexe répondent à des types d'attaques, par des ripostes automatiques ; mais au contraire, que chaque individu puisse faire face à des situations critiques par une riposte personnelle, intelligente, proportionnée aux risques encourus et toujours dans un souci de respect de l'adversaire en tant qu'être humain.

Les candidats à l'examen de ceinture noire (stage qui n'est qu'un début dans une discipline aux horizons illimités) ne doivent pas donner l'impression d'être passés dans le même « moule », ce qui est peut-être signe d'une bonne mémoire et d'aptitudes physiques élevées, mais serait aussi le signe d'un abêtissement regrettable. Au contraire, les élèves, face à une même situation, doivent extérioriser leur personnalité en faisant apparaître un équilibre parfait entre leur morphologie, leurs apti-

tudes physiques et leur technique.

La valeur d'une «école» ne se juge pas à l'étendue d'un programme immuable, ni à l'homogénéité des connaissances entre ses élèves, mais à l'application et l'interprétation des BASES identiques, individualisées à chaque pratiquant.

Les connaissances en sont plus étendues et l'efficacité plus grande.



*«L'homme qui a de la sagesse est lent à la colère»
(Livre des proverbes)*

PRINCIPES FONDAMENTAUX DU TAI JITSU

- En Taï Jitsu, les atémis (ou coups frappés avec les armes naturelles du corps sur un point sensible) revêtent un rôle très important. En effet, ils précèdent généralement une technique de contre attaque et peuvent aussi terminer une projection ou une clé. LES ESQUIVES OU EFFACEMENTS, ainsi que les atémis sont indispensables pour la Self Défense. Leur pratique doit être suivie avec beaucoup de soins, d'agilité et de rapidité, ceci afin de dévier l'attaque adverse en créant le vide. L'atemi donné au départ du contre provoque une réaction qui permettra l'enchaînement.

A chaque attaque, correspond un certain nombre de défenses possibles. Le pratiquant de Taï Jitsu les sélectionne lui-même en tenant compte de ses goûts, de sa constitution physique et de sa propre expérience.

- recherche du maximum d'efficacité
- ne pas être en danger soi-même au cours de la parade
- ne jamais rester face à l'adversaire
- bien connaître l'art des atémis (coups), ainsi que les points vitaux.
- toujours proportionner la défense à l'attaque subie
- ne pas oublier durant l'entraînement que la défense se pratique réellement en tenue de ville et ailleurs que sur un tapis.
- rester toujours maître de soi-même. Le profond respect de la vie doit inciter le Taï Jitsuka à contrôler au maximum ses techniques de manière à rester un exemple.

CULTURE PHYSIQUE PREPARATOIRE

«Pour conserver la vie, il ne suffit pas de s'abstenir de la détruire. Il faut aussi la rendre plus large, plus profonde, plus hardie, plus joyeuse ; c'est-à-dire augmenter la quantité, l'intensité et la qualité de votre activité corporelle et psychique». Docteur Alexis CARREL.

L'échauffement qui précède une leçon doit être progressif en ménageant le système cardiaque et respiratoire. De plus il est capital de veiller à la colonne vertébrale en particulier éviter tous les exercices qui risquent d'accentuer la courbe lombaire (certains exercices de musculation abdominale).

CONSEILS : légère mise en sudation par des exercices dynamiques et agréables. Le rythme doit être assez rapide, chaque mouvement est répété 10 à 20 fois. Pour une séance de travail de 1 h 30, la durée moyenne de l'échauffement se situe aux alentours de 15 minutes.

Il ne faut jamais forcer sur une articulation en raison des risques d'accidents ligamentaires et musculaires.

Bien veiller au rythme respiratoire.

Logiquement les exercices de musculation sont pratiqués en dehors du temps d'échauffement.

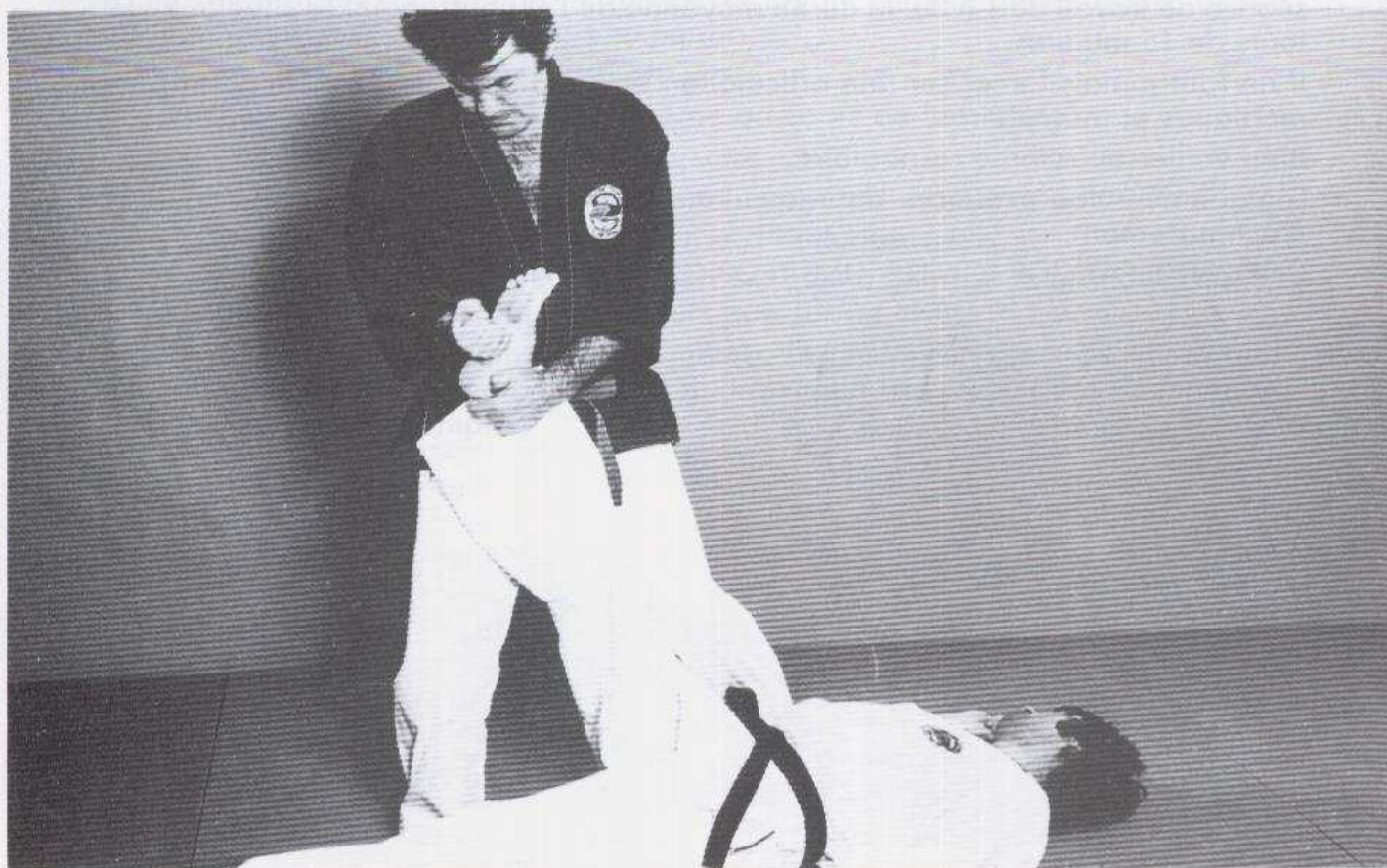
UNE PETITE FATIGUE TONIFIE, UNE TROP GRANDE FATIGUE ÉNERVE.



LES POINTS «SECRETS» ou points vitaux du corps

Dans les quelques pages qui suivent nous allons rapidement voir quels sont les points vitaux du corps humain. Un coup porté sur un de ces points peut entraîner des dommages locaux ou même dans de nombreux cas la perte de conscience ou la mort. Il convient donc d'une manière impérative que le pratiquant d'un art martial (quel qu'il soit) ait une connaissance parfaite de ces points de manière à ne jamais mettre en danger la vie d'un adversaire éventuel.

Il est cependant bon de noter que certains de ces points peuvent être utilisés pour «le retour à la vie» en employant des méthodes spéciales de réanimation : «les kuatsu». Ces techniques sont utilisées essentiellement par les professeurs diplômés et sont un gage de la sûreté et du sérieux d'un enseignement digne de ce nom.



LES POINTS QUI PROVOQUENT L'EVANOUISSEMENT

Ces points principaux sont au nombre de 20.

1^{er} POINT :

- Emplacement anatomique ; sous l'apophyse épineuse de la septième vertèbre dorsale.

- Action principale : sur le foie et la rate

- Action complémentaire : sur le pancréas, l'estomac et l'intestin.

2ème - Emplacement anatomique ; sous l'apophyse épineuse de la première vertèbre lombaire, à l'horizontale de l'ombilic.

- Action principale : sur les reins, l'aorte, le péritoine et le cerveau.

- Action complémentaire : sur la vessie, la prostate, les intestins, les organes génitaux, le rectum et l'appendice.

3ème - Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse de la quatrième vertèbre lombaire, sur l'horizontale passant au sommet des crêtes iliaques.

- Action principale : sur les organes génitaux.

- Action complémentaire : sur les organes pelviens.

4ème - Emplacement anatomique : sur l'insertion antéro-inférieure du lobule de l'oreille sur le condyle du maxillaire inférieur.

- Action principale : sur le nerf facial.

- Action complémentaire : sur la vésicule biliaire.

5ème - Emplacement anatomique : sur la ligne médiane à l'union du cou et du plancher de la bouche, au-dessus de l'os hyoïde.

- Action principale : sur le larynx et la trachée.

C'est un des points d'étranglement du judo par écrasement de la trachée.

6ème - Emplacement anatomique : à la partie supéro-externe du thorax, au fond du creux axillaire, sur l'artère.

- Action principale : sur le cœur.

7ème - Emplacement anatomique : à deux pouces au-dessous de la base du sternum, juste sous la pointe de l'appendice xyphoïde, sur l'horizontal passant au niveau d'union des huitième et septième côtes.

- Action principale : sur le plexus solaire.

- Action complémentaire : sur le cerveau.

8ème - Emplacement anatomique : au bord supérieur du pubis, sur l'artère fémorale.

- Action principale : sur les organes génitaux et sur l'artère fémorale.

- Action complémentaire : sur l'estomac.

- 9ème - Emplacement anatomique : au bord postérieur du sterno-cleïdo-mastoïdien au niveau de l'horizontale passant par le sommet du cartilage thyroïde.
 - Action principale : sur la carotide et le cerveau.
 - Action complémentaire : sur le gros intestin.
 C'est de plus un point des étranglements du judo, par compression jugulo-carotidienne.
- 10ème - Emplacement anatomique : il se trouve à la face postérieure de l'épaule, bord inférieur du deltoïde, à l'aplomb de l'extrémité postérieure du pli de l'aisselle.
 - Action principale : paralysie du plexus brachial.
 - Action complémentaire : sur l'intestin grêle.
- 11ème - Emplacement anatomique : à quatre pouces de la ligne inter-épineuse, sur l'horizontale passant entre les apophyses épineuses des deuxième et troisième vertèbres lombaires, sur l'aponévrose lombaire à l'union du grand oblique de l'abdomen et du bord inférieur du grand dorsal.
 - Action principale : sur les reins.
 - Action complémentaire : sur la vessie.
- 12ème - Emplacement anatomique : au niveau de l'insertion postérieure du grand oblique de l'abdomen, sur le point culminant latéral de la crête iliaque.
 - Action principale : sur les reins et les organes pelviens.
 - Action complémentaire : sur la vésicule biliaire.
- 13ème - Emplacement anatomique : sur le bord externe du sacrum, au niveau de l'horizontale passant par le 1er trou sacré.
 - Action principale : sur la moelle et le cerveau.
 - Action complémentaire : sur la vessie.
- 14ème - Emplacement anatomique : sur le sillon latéral de l'abdomen, à l'extrémité libre de la onzième côte.
 - Action principale : à droite, sur le foie ; à gauche, sur la rate.
- 15ème - Emplacement anatomique : un pouce au dessous de la base du sternum.
 - Action principale : sur l'aorte.
 - Action complémentaire : sur le plexus solaire et les poumons.
- 16ème - Emplacement anatomique : bord externe de l'avant bras, au-dessus du pli du coude, sur le point d'émergence de la branche postérieure du nerf radial.
 - Action principale : paralysie du bras frappé sur ce point.
- 17ème - Emplacement anatomique : à la racine des cheveux, au rebord supéro-interne de la bosse frontale.
 - Action principale : sur le cerveau.
 - Action complémentaire : paralysie de l'hémicorps homolatéral.
- 18ème - Emplacement anatomique : environ à mi-chemin, sur le bord supérieur du trapèze, un peu en arrière de la crête. En pratique, on place le pouce à la

base du cou et l'annuaire sur l'acromion ; le médius est alors situé sur le point.

- Action principale : douleur entraînant l'évanouissement et la paralysie temporaire du plexus brachial.

19ème - Emplacement anatomique : au tiers supérieur de la face postérieure du bras, dans la dépression sous-deltaïdienne.

- Action principale : paralysie momentanée du membre frappé ; douleur.

20ème - Emplacement anatomique : dans l'aîne, à la partie haute du triangle de Scarpa, sur l'artère fémorale.

- Action principale : douleur et paralysie du membre inférieur frappé.

- Action secondaire : sur le foie, l'estomac, la rate et le pancréas.

LES POINTS MORTELS

Ces points principaux sont au nombre de 8.

1^{er} point:

- Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse de la première vertèbre cervicale.
- Action principale : traumatisme sur le cerveau.
- Action complémentaire : sur les yeux ; les oreilles, l'estomac et les organes génitaux. C'est le classique (coup du lapin).

- 2ème
- Emplacement anatomique : dans le sillon inter-fessier, au dessous de la pointe du coccyx.
 - Action principale : traumatisme sur le coccyx et la moelle épinière.
 - Action complémentaire : sur le rectum et le cerveau.

- 3ème
- Emplacement anatomique : entre l'anus et les bourses ou la vulve.
 - Action principale : traumatisme sur les testicules.
 - Action complémentaire : sur les organes pelviens et la vessie.

- 4ème
- Emplacement anatomique : sous le nez, au centre du sillon nasolabial, à la partie la plus basse du pli de séparation des deux segments internes du cartilage de l'aile du nez.
 - Action principale : traumatisme sur le cerveau.

- 5ème
- Emplacement anatomique : entre les deux sourcils.
 - Action principale : traumatisme du cerveau.

- 6ème
- Emplacement anatomique : dans le 3^o espace intercostal gauche, à deux pouces de la ligne médiane sternale.
 - Action principale : traumatisme sur le cœur.
 - Action complémentaire : sur les reins.

- 7ème
- Emplacement anatomique : à quatre pouces de la ligne inter-épineuse, sur l'horizontale passant entre les apophyses épineuses de deuxième et troisième vertèbres lombaires, sur l'aponévrose lombaire à l'union du grand oblique de l'abdomen et du bord inférieur du grand dorsal.
 - Action principale : traumatisme sur les reins.
 - Action complémentaire : sur la vessie.

- 8ème
- Emplacement anatomique : à deux pouces au-dessous de la base du sternum, juste sous la pointe de l'appendice xyphoïde, sur l'horizontale passant au niveau d'union des huitième et septième côtes.
 - Action principale : traumatisme sur le plexus solaire.
 - Action complémentaire : sur le cerveau.

LES POINTS QUI FONT REVIVRE (KUATSU)

Ces points principaux sont au nombre de 10.

1^{er} point :

- Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse de la cinquième vertèbre dorsale.
- Action principale : tire un sujet de tout état syncopal ou pré-syncopal ; agit sur les capsules surrénales, provoquant un afflux d'adrénaline qui élève la tension artérielle.

2ème Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse, la plus volumineuse, de la septième vertèbre cervicale.

- Action principale : sur les capsules surrénales, provoquant une sécrétion d'adrénaline.

3ème - Emplacement anatomique : sous l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre lombaire, sur l'horizontale passant au point inférieur de la cage thoracique.

- Action principale : sur le cerveau.
- Action complémentaire : sur l'estomac.

4ème - Emplacement anatomique : globes oculaires, le sujet étant couché sur le dos.

- Action principale : la pression légère avec les paumes des mains ralentit les palpitations cardiaques.

5ème - Emplacement anatomique : deux pouces au dessous de la base du sternum, juste sous la pointe de l'appendice xyphoïde, sur l'horizontale passant au niveau d'union des huitième et septième côtes.

- Action principale : sur le plexus solaire, en cas de syncope.
- Action complémentaire : sur le cerveau.

6ème - Emplacement anatomique : à la partie postéro-latérale inférieure du crâne, sous l'occiput, sur les bords latéraux des vertèbres cervicales.

- Action principale : sur le bulbe rachidien, et sur les épistaxis qu'il arrête.

7ème - Emplacement anatomique : sur la ligne horizontale passant entre les 2ème et 3ème lombaires.

- Action principale : sur les reins et sur la vessie.

8ème - Emplacement anatomique : à la face interne du pied, à l'angle inférieur de l'articulation métatarso-cunéiforme du gros orteil, au-dessus du tendon de l'adducteur du pouce.

- Action principale : sur la rate, provoquant un afflux de globules rouges.
- Action complémentaire : sur le pancréas.

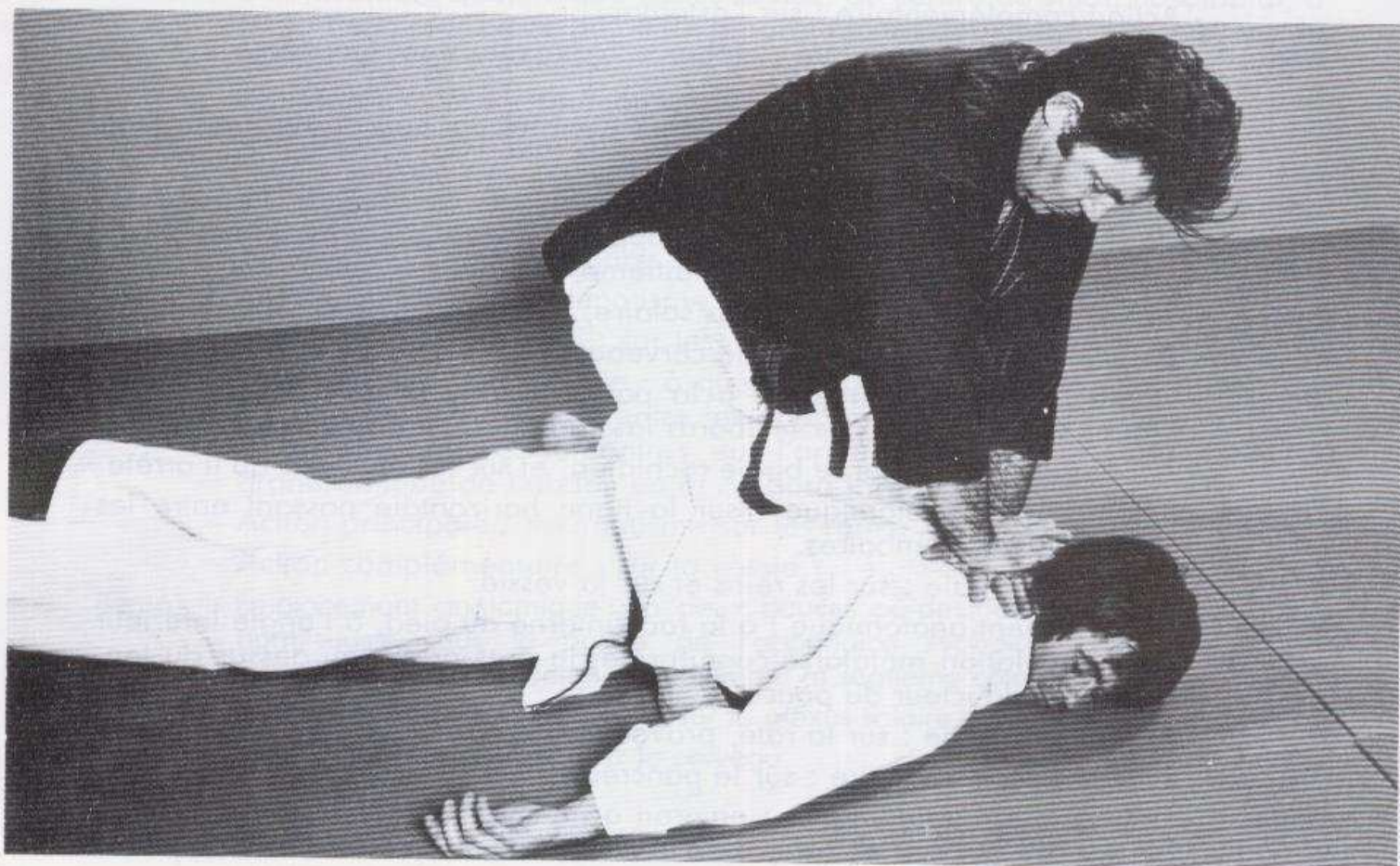
9ème - Emplacement anatomique : environ à mi-chemin, sur le bord supérieur du trapèze, un peu en arrière de la crête. En pratique, on place le pouce

à la base du cou, et l'annulaire sur l'acromion : le médus est alors situé sur le point.

- Action principale : tonification de la fonction thermo-régulatrice de l'organisme : fonction respiratoire (poumons) fonction digestive (estomac et pancréas) fonction génito-urinaire (gonades et surrénales).

10ème - Emplacement anatomique : à la face interne du pied, en arrière du tubercule du scaphoïde, en arrière de l'insertion du tendon du jambier postérieur, presque contre le bord antéro-interne de l'astragale.

- Action principale : calme la douleur provoquée par un traumatisme testiculaire.



PROGRESSION EUROPEENNE DU NIHON TAI-JITSU

Division en 8 groupes de techniques fondamentales :

- | | | | |
|------------------------|--|-------------|-----------------------|
| 1 ^{er} groupe | Atémis et contre-attaques (pour pouvoir se défendre efficacement, connaître à fond la manière d'attaquer). | | |
| | 1 - gardes - positions de base - demi tour en garde. | | |
| | 2 - Atémis avec toutes les armes naturelles sur place et en déplacement. | | |
| | 3 - Effacements par rapport aux attaques en avançant (2 formes) en reculant latéralement, en rotation. | | |
| | 4 - Parades et ripostes | | |
| | 5 - Etudes des brise chutes en avant et en arrière. | | |
| 2ème groupe | Techniques fondamentales de contrôle et enchaînements : | | |
| | 1 - clés (poignet, bras, jambe, etc...) | | |
| | 2 - immobilisations (clés, strangulations, pressions). | | |
| | 3 - projections (fauchage, crochetage, balayage, chargement). | | |
| 3ème groupe | défenses contre saisies : | | |
| | 1 - saisies de poignets (8 formes) | | |
| | 2 - saisies de face (sans coup, sans arme) | | |
| | 3 - saisies latérales | | |
| | 4 - saisies arrières | | |
| | 5 - défenses étant au sol (défenseur en position inférieure ou supérieure). | | |
| 4ème groupe | défenses contre coups | 5ème groupe | défenses contre armes |
| | défenses contre : | | - armes blanches |
| | - poing | | - bâton |
| | - coude - genou | | - chaise |
| | - tête - pied | | - matraque |
| 6ème groupe | katas ou formes traditionnelles | | |
| | 1 - seul | | |
| | 2 - à deux (atémis, clés, projections). | | |
| 7ème groupe | randori : | | |
| | 1 - à deux | | |
| | 2 - en cercle contre plusieurs adversaires avec et sans arme. | | |
| 8ème groupe | niveau supérieur. | | |
| | pédagogie | | |
| | kuatsu (réanimation). | | |
| | administration et direction de club. | | |



1^{ère} PARTIE

BASES TECHNIQUES

2. LES BRISE-CHUTES



EN AVANT

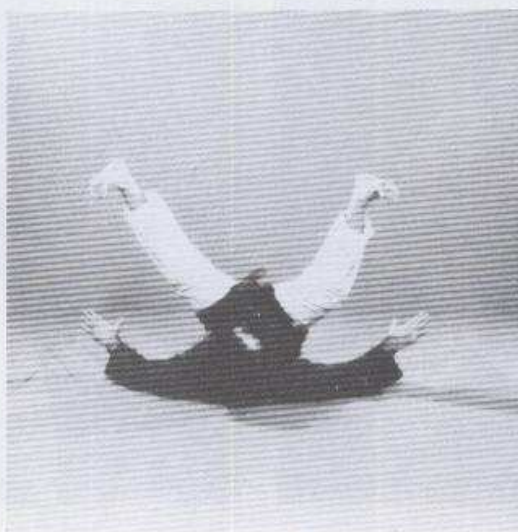
Après la réception au sol, se grouper en garde, reculer la jambe avancée et se retrouver en garde face au départ.



EN ARRIÈRE

Rouler sur l'épaule qui correspond à la jambe avancée.

Se retrouver en garde au sol puis se reculer en garde



BRISE-CHUTE PLAQUÉ

Les brise-chutes sont avant tout les manières de garantir sa sécurité en se recevant correctement et sans danger sur n'importe quel sol. Il est bien évident que sur le plan Self-Défense, la réception est totalement différente dans la réalité que sur un tapis de judo.

Avant tout rouler très groupé, se relever en s'éloignant au maximum de l'adversaire et toujours en garde.

Pour le brise-chute arrière, rouler sur l'épaule correspondant à la jambe avancée.

En ce qui concerne les chutes plaquées «type judo» leur utilité est uniquement localisée au travail en salle pour permettre l'étude des projections sur tapis.

3. LES EFFACEMENTS



1. vers l'avant :

TORI esquive à l'extérieur l'attaque de UKE en avançant la jambe gauche d'un grand pas vers la gauche. La droite suit en glissant.



2. à l'intérieur :

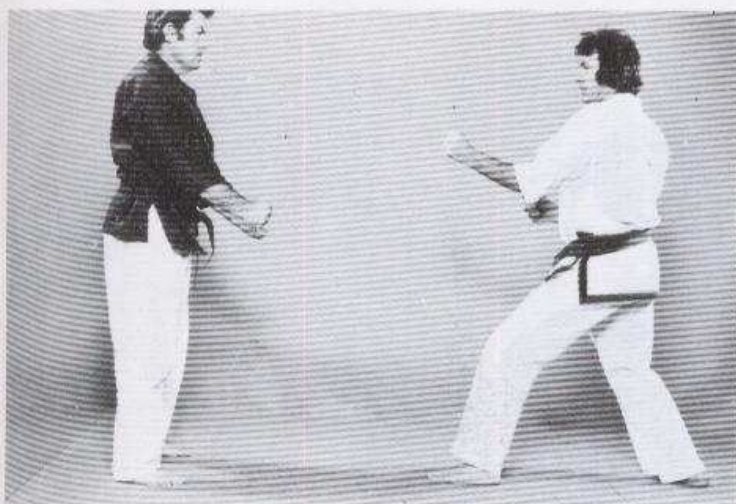
Dans cette position plus délicate, TORI rentre dans la garde adverse. La riposte doit être immédiate à noter : le pivot des jambes.





3. latéral :

TORI se déplace perpendiculairement à l'attaque et à l'extérieur de celle-ci.



4. vers l'arrière :

TORI recule soit la jambe droite (photo) soit la jambe gauche.



effacement (suite).



5. effacement rotatif

Cet effacement très efficace déborde l'attaque adverse. TORI peut même continuer sa rotation en avançant ensuite la jambe gauche pour se retrouver complètement dans le dos de UKE.

4. ATEMI FONDAMENTAUX

Détail



poing horizontal

attaquer poing armé à la hanche, ongles dessus, terminer en vrillant.

Application



poing vertical

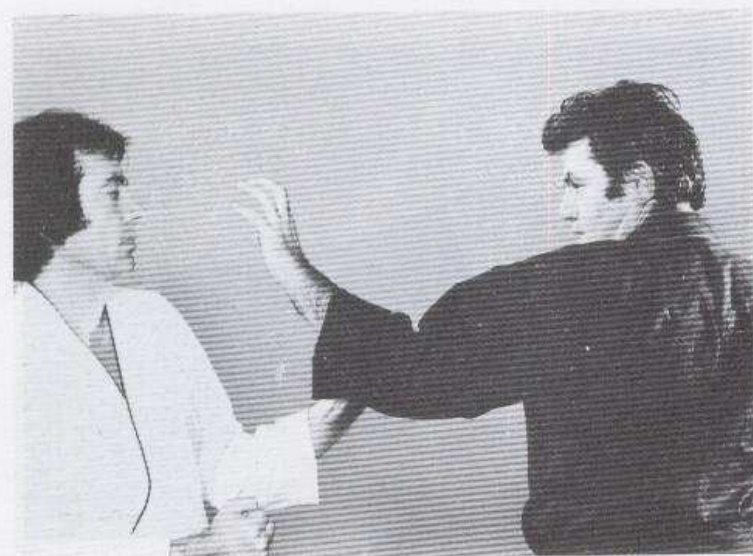
le bras est armé coude au corps.



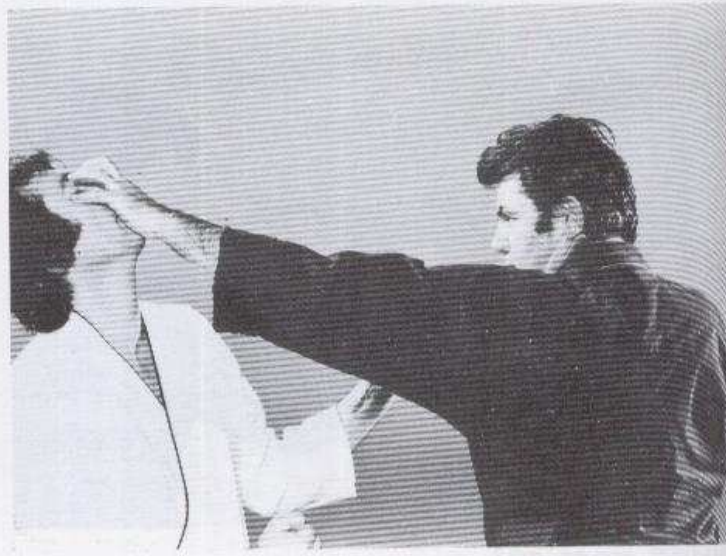
atemi fondamentaux (suite)



Doigts : attaque fouettée
aux yeux



Doigts : attaque en griffe
aux yeux





Coude



poing à une phalange

Sur un point très précis.
Technique très efficace.



atemi fondamentaux (suite)



attaque des 4 phalanges

Doigts : attaque focalisée
aux yeux



la patte d'ours

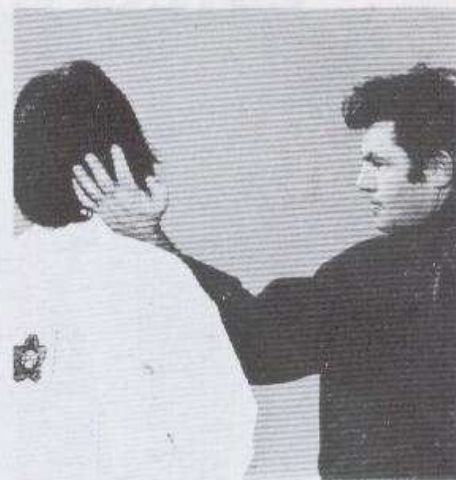
Doigts : attaque en griffe
aux yeux

poing à une phalange
sur un point très précis
technique très efficace



Sabre de main

Cette technique peut s'exécuter soit avec le bord cubital de la main, soit avec l'avant-bras.



Attaque basse

L'attaque basse se pratique à distance et permet de nombreux enchaînements.

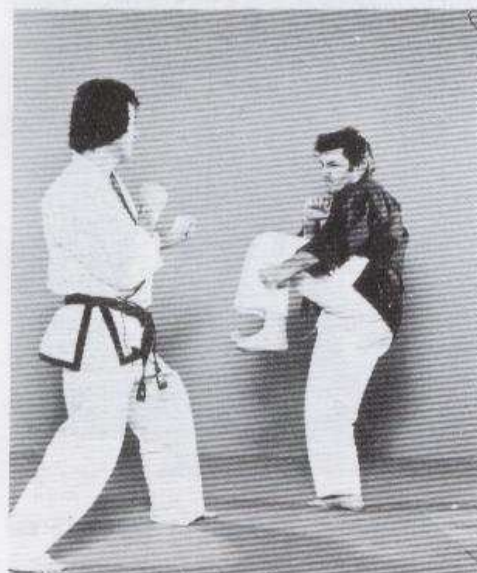


Pied direct

atemi fondamentaux



Pied circulaire



Talon



5. ATEMI - PARADES et RIPOSTES

Ces techniques sont données à titre d'exemples.



5. ATEMI. PARADES ET RIPOSTES

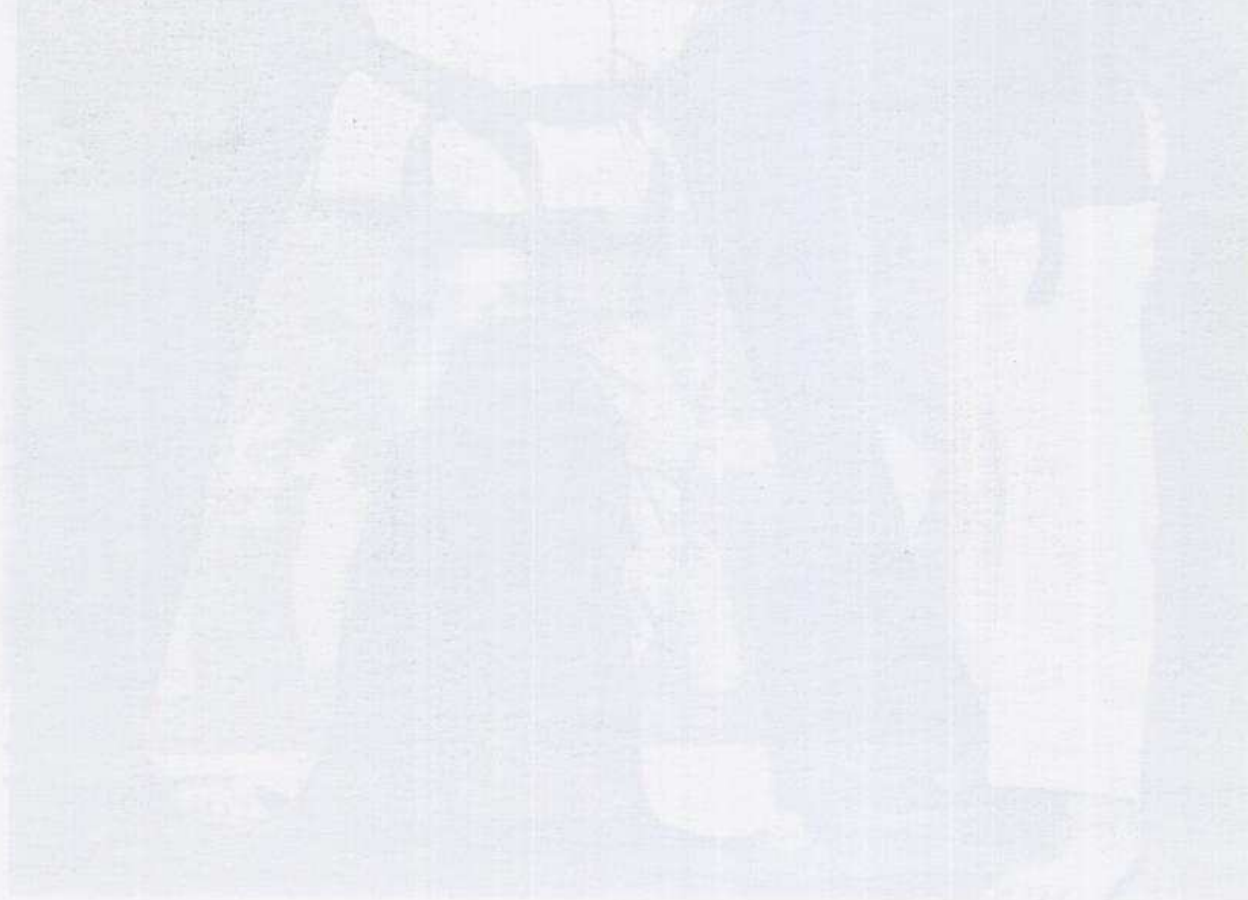
La parade fondamentale est exécutée généralement AVEC LA PARTIE MUSCLÉE DE L'AVANT-BRAS, la main étant toujours ouverte doigts tendus ou en crochet (pour durcir et pour saisir).

Le mouvement de parade est composé d'un EFFACEMENT suivi d'un BLOCAGE.

Le riposte étant un coup, une projection ou une clé, nous envisageons dans ce chapitre quelques possibilités parmi les très nombreuses offertes aux pratiquants. Ces exemples ne sont donc pas limitatifs mais donneront une ouverture sur de multiples techniques.

Il en est de même pour les enchaînements qui terminent le chapitre et qui sont montrés à titre d'exemples.

- Note importante : Ne pas oublier que dans la pratique réelle, le défenseur est en tenue de ville, donc les atemi du pied, gênés par les vêtements, ont moins d'ampleur que dans un Dojo. En tenir compte à l'entraînement !





**PARADES sur EFFACEMENT
en AVANT**

ATTAQUE



PARADE



Blocage bras gauche.



Blocage avec bras droit.



Effacement en protection
sans contact.

RIPOSTE



Sabre intérieur au plexus ou coude droit aux côtes

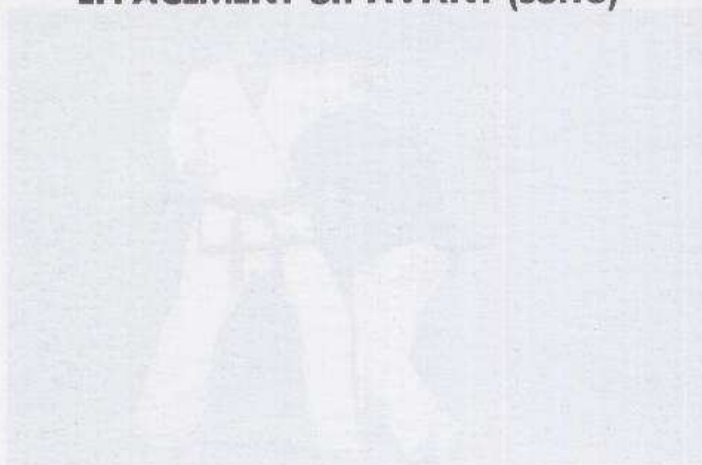


Revers du droit après avoir rabattu le bras de UKE.



Atémi du genou ou coup de pied circulaire.

EFFACEMENT en AVANT (suite)



Blocage à distance du gauche



Blocage aux bras gauche

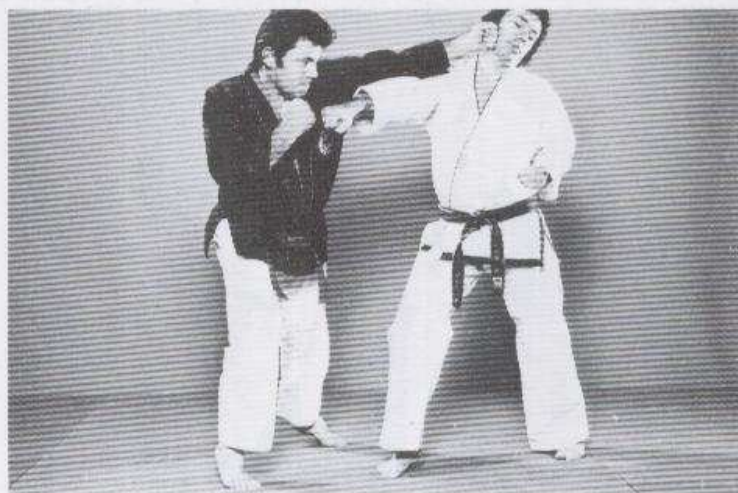


Blocage 2 niveaux

RIPOSTE



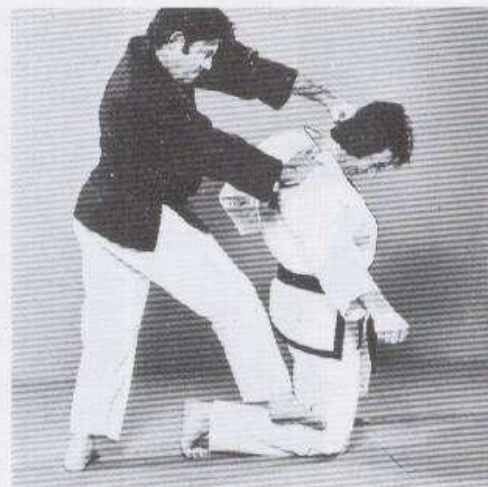
Direct du droit aux côtes puis du gauche au visage



Le bras droit pousse à la poitrine tandis que la main gauche accroche la cuisse.

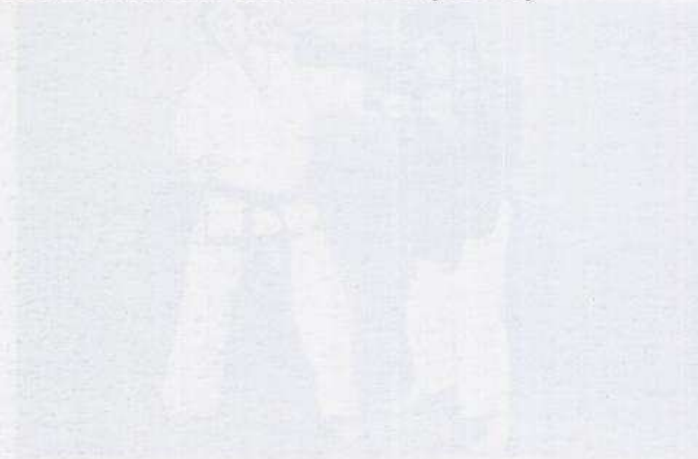


Ecrasement du genou droit



Contrôle au sol et atemi

EFFACEMENT en AVANT (suite)



PARADE



ATTAQUE



Atémi du pied direct



Blocage à distance



RIPOSTE



Atémi du coude gauche



Puis du droit



Faire tourner UKE



Atémi dans le dos



Ramassement de la jambe



Balayage du pied d'appui

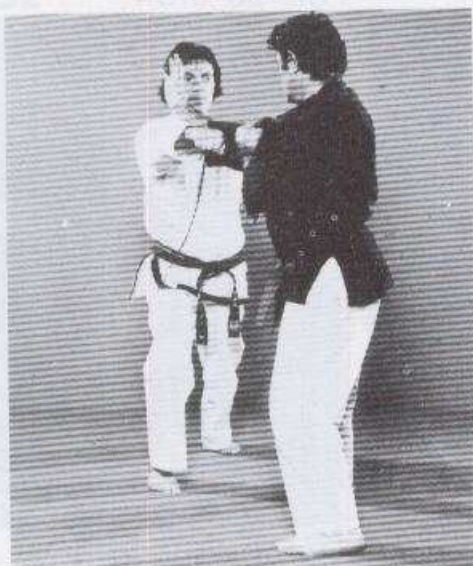
PARADE sur EFFACEMENT INTÉRIEUR

PARADE



Avancer jambe droite

ATTAQUE



Atémi du poing



Blocage en sabre du gauche

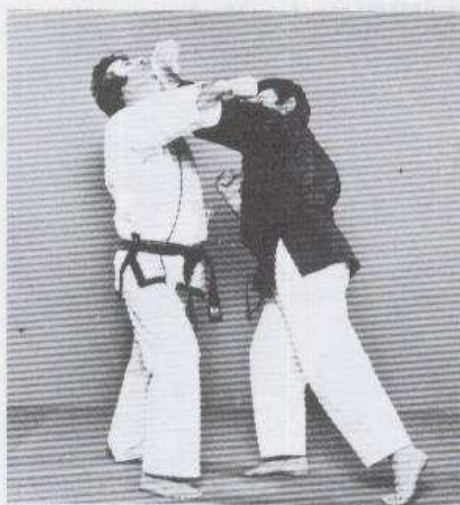


Esquive à distance

RIPOSTE



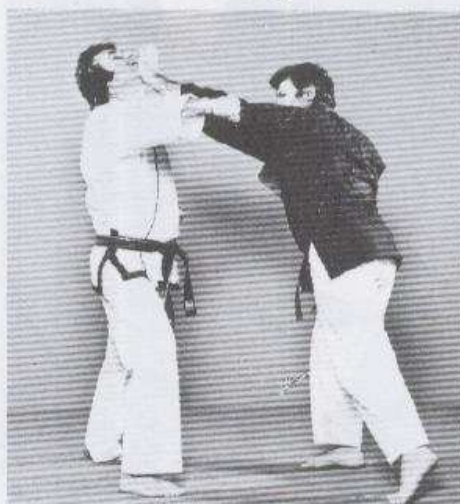
Revers du poing droit



Patte d'ours du gauche



Atémi du poing droit plexus



Patte d'ours du gauche



Coup de pied circulaire du gauche à distance ou du talon

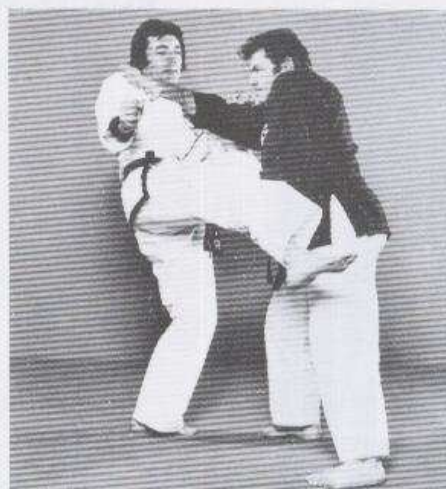


EFFACEMENT INTÉRIEUR (suite)

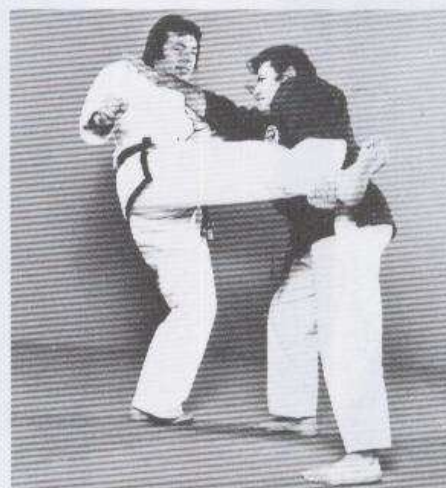
ATTAQUE



Coup de pied direct



Accrochage avec bras gauche



Coup de pied circulaire



Blocage 2 niveaux



RIPOSTE



Crochetage intérieur



Crochetage extérieur avec jambe droite sur jambe gauche d'UKE.



Atémi en sabre à la gorge



Crochetage intérieur

**PARADE sur EFFACEMENT LATÉRAL
EXTÉRIEUR**

ATTAQUE



PARADE



Blocage à distance



Effacement en protection

RIPOSTE



Coup de pied circulaire ou crochetage



Balayage du pied avancé



Atémi contre le genou gauche ou la cuisse



EFFACEMENT ROTATIF



Blocage avec bras gauche



RIPOSTE



pivot, enroulement



Atémi du coude droit



Avancer jambe droite et tourner



En saisissant UKE aux épaules le tirer en arrière jusqu'à la chute.



Pivoter en ramassant les Jambes



Projection en soulevant

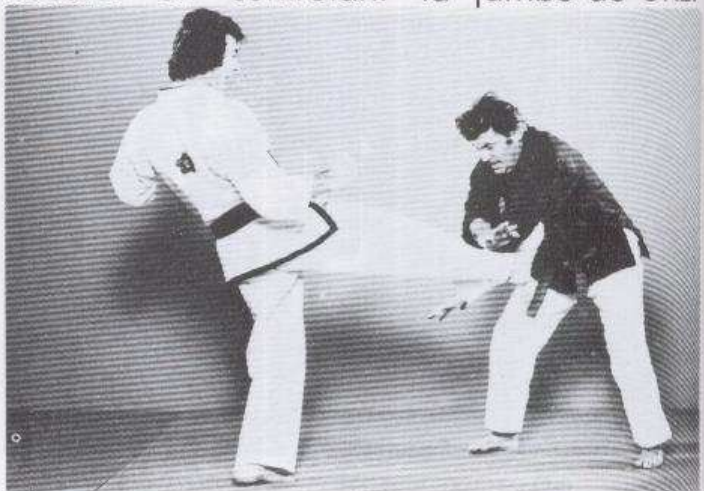
EFFACEMENT VERS L'ARRIÈRE



Reculer en bloquant avec l'avant-bras.

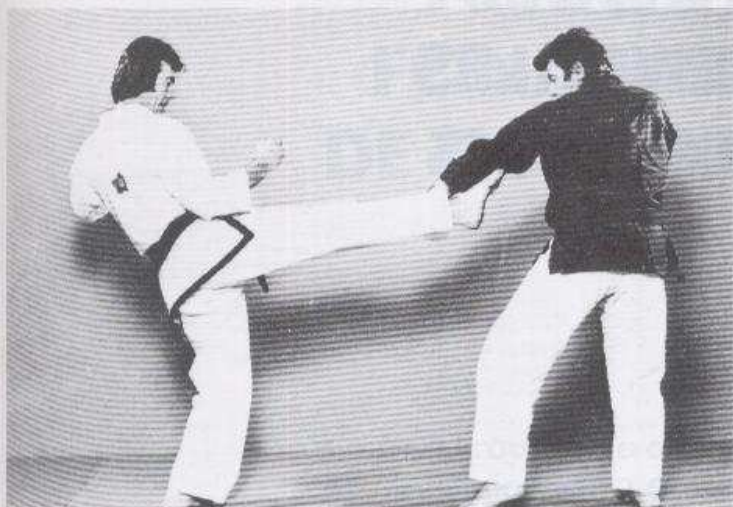


Reculer en contrôlant la jambe de UKE.



Blocage en croix.

RIPOSTE



Riposte atémi du pied droit.



Frapper du pied au bas-ventre sous sa jambe ou coup de pied circulaire.



Saisir le pied.



Clé de pied en retournant UKE.

6. TECHNIQUES FONDAMENTALES de PROJECTIONS

2 groupes :

soit en utilisant tout le corps.

soit en utilisant une articulation.

A - PROJECTIONS PAR LE CORPS :

- 1 - crochetage de jambe extérieur
- 2 - crochetage de jambe intérieur
- 3 - balayage du pied
- 4 - chargement au cou
- 5 - chargement de hanche
- 6 - renversement en barrage arrière
- 7 - chargement d'épaule par l'intérieur
- 8 - chargement sur les 2 épaules
- 9 - ramassement de jambes
- 10 - en sutémi vers l'avant
- 11 - en sutémi latéralement
- 12 - en sutémi vers l'arrière

B - PROJECTIONS PAR UNE ARTICULATION

- 1 - projection par la tête
- 2 - projection par le bras enroulé
- 3 - projection par l'épaule à l'extérieur

7. TECHNIQUES FONDAMENTALES DE CONTRÔLE (CLES)

Il existe cinq groupes de clés selon l'articulation verrouillée :

- a) - au poignet
- b) - au pouce
- c) - au bras tendu
- d) - au bras fléchi
- e) - en immobilisation au sol

a) CLES DE POIGNET :

- 1) - vers l'extérieur
- 2) - vers l'extérieur par le pouce
- 3) - vers l'intérieur
- 4) - la main inversée
- 5) - la main verticale

b) au pouce : plusieurs formes pouvant éventuellement se combiner avec une clé de poignet.

c) CLES au bras tendu :

- 1) - sous l'aiselle
- 2) - sur l'épaule : 2 formes
- 3) - en croix
- 4) - sur le ventre.

d) CLES au bras fléchi :

- 1) - en forme de Z
- 2) - en flexion sur l'épaule
- 3) - en flexion dans le dos
- 4) - en enroulement du bras

e) CONTRÔLE au SOL : IMMOBILISATIONS :

- 1) - en clé de poignet bras tendu (UKE sur le dos)
- 2) - en torsion de main (UKE sur le dos)
- 3) - en triangle (UKE sur le ventre)
- 4) - en pression au coude (UKE sur le ventre)
- 5) - en flexion de bras (UKE sur le ventre)
- 6) - en flexion de bras (UKE sur le dos)

STRANGULATIONS :

Certaines strangulations sont utilisées comme complément aux immobilisations, leur emploi plus restreint ne permet pas de les classer comme techniques fondamentales, idem pour les clés de jambe.

8 . TECHNIQUES DE BASE

Les techniques de base ainsi que les kata forment la partie spécifique du NIHON TAI-JITSU par rapport au JU-JUTSU traditionnel.

PRINCIPES :

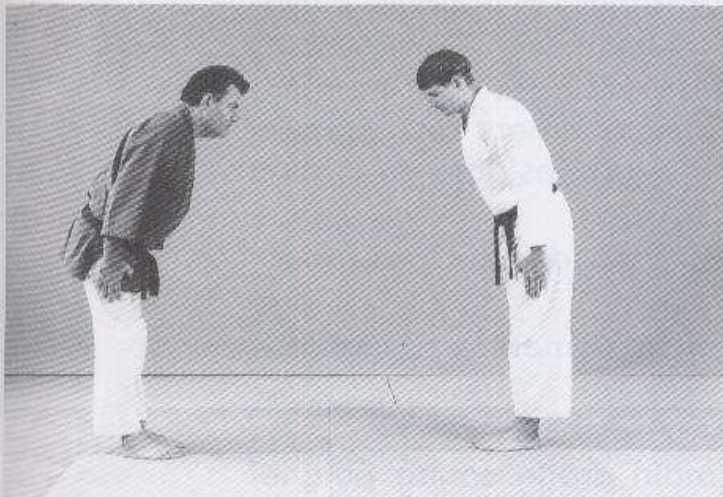
TORI (le défenseur) se présente à la gauche du jury (inverse des kata) en position naturelle mains ouvertes paumes vers le sol.

UKE se place en garde à gauche, poing droit armé. Son attaque se fait d'abord avec la main droite en avançant le pied droit.

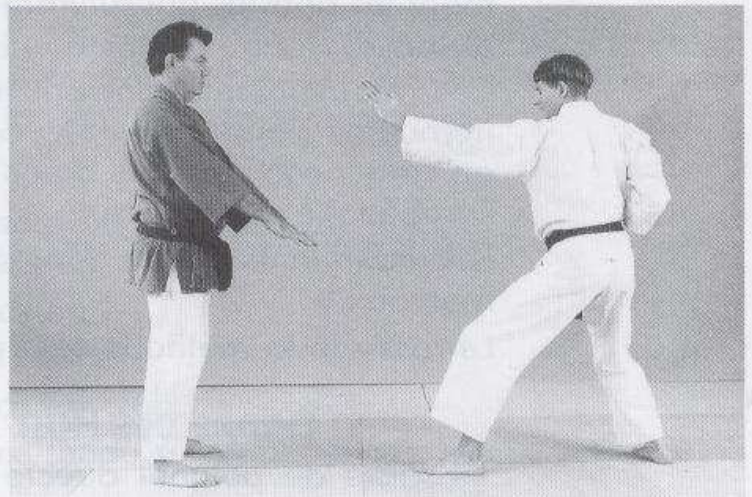
TORI donne l'atemi préparatoire en exécutant le tai sabaki.

Remarque : ne jamais tourner le dos au jury même en faisant demi-tour.

Présentation commune aux 24 bases :



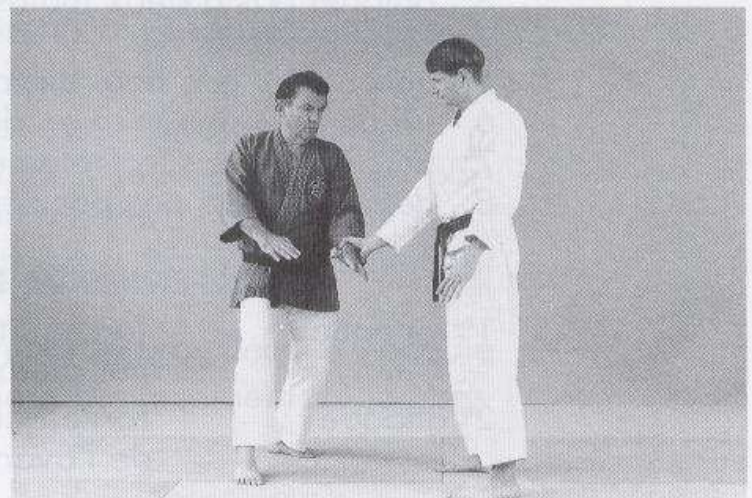
1 - Salut



Garde
TORI Yoï, mains ouvertes, UKE en garde mixte à gauche.



UKE attaque d'abord avec sa main droite



TORI exécute son effacement

8. TECHNIQUES DE BASE

Principe

Afin de faciliter l'étude des défenses classiques et permettre aux pratiquants de retrouver les techniques de base : atemi, effacement etc... la méthode Européenne de Taï Jitsu a classé 8 attaques localisées exclusivement sur des saisies de poignets.

Ces techniques ont donc pour but de donner aux débutants une nomenclature variée des utilisations diverses des formes défensives et leur permettre d'assimiler plus facilement les ripostes qui suivront sur toutes les attaques classiques.

Ces mouvements doivent être pratiqués de manière immuable de façon à ce que l'enseignement soit commun en ce qui concerne les bases pour tous les dojo de l'union Européenne de Taï Jitsu.

Les pratiquants auront donc ainsi saisi les principes fondamentaux.

Le reste de la méthode sera plus facilement assimilable.

1) ORDRE DES HUIT ATTAQUES DE BASE

- 1 - saisie de poignet directe (main droite contre poignet gauche)
- 2 - saisie en diagonale
- 3 - poignet pris à deux mains
- 4 - deux poignets pris
- 5 - un poignet pris haut directement
- 6 - un poignet pris haut en diagonale
- 7 - un poignet pris latéralement pouce en bas.
- 8 - deux poignets pris par derrière

2) DEFENSES DE BASE PAR ATEMI

- | | |
|---------------------------|---|
| 1 ^{er} attaque : | Tori saisit le poignet adverse et riposte par atemi du coude. |
| 2 ^e attaque : | Tori esquive à l'extérieur, sabre interne de l'avant bras. |

- | | |
|--------------------------|--|
| 3 ^e attaque : | a) atémi du coude |
| 2 formes | b) mouvement tournant, tsuki visage |
| 4 ^e attaque : | a) atémi du coude |
| 2 formes | b) passage sous les bras, tsuki visage ou aux côtes. |
| 5 ^e attaque : | esquive extérieure, atémi du coude |
| 6 ^e attaque : | dégagement vers le bas, patte d'ours |
| 7 ^e attaque : | la boule de billard, tsuki aux côtes |
| 8 ^e attaque : | a) en avançant (idem que pour 3 b) |
| 2 formes | b) en reculant, atémi du coude, dégagement, atémi. |

3) DEFENSES DE BASE PAR CLES

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 ^e attaque : | en reculant, clé de poignet extérieure par le pouce. |
| 2 ^e attaque : | torsion du poignet vers l'extérieur (Kote-gaeshi) |
| 3 ^e attaque : | rotation et clé de bras tendu sous l'aisselle. |
| 4 ^e attaque : | passage sous les bras, clé de poignet vers l'intérieur. |
| 5 ^e attaque : | clé de bras en Z |
| 6 ^e attaque : | clé sur le pouce |
| 7 ^e attaque : | clé de bras en croix |
| 8 ^e attaque : | clé de bras tendu sur l'épaule |

4) DEFENSES DE BASE PAR PROJECTIONS

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 ^e attaque : | par l'intérieur, chargement au cou |
| 2 ^e attaque : | par l'extérieur crochetage de jambe |
| 3 ^e attaque : | projection par la tête |
| 4 ^e attaque : | à l'extérieur par l'épaule |
| 5 ^e attaque : | sur 2 poignets renversement en barage vers l'arrière. |
| 6 ^e attaque : | 1 poignet pris à 2 mains chargement d'épaule |
| 7 ^e attaque : | projection par le bras fléchi à l'épaule |
| 8 ^e attaque : | vers l'arrière ramassement de jambes |

9. DEFENSES de BASE par Atémi



1ère attaque :
poignet pris directement



2^e attaque :
poignet pris en diagonal

passage sous le bras



Riposte :
Atémi du coude



Riposte :
Sabre de l'avant-bras



3^e attaque :
poignet pris à 2 mains



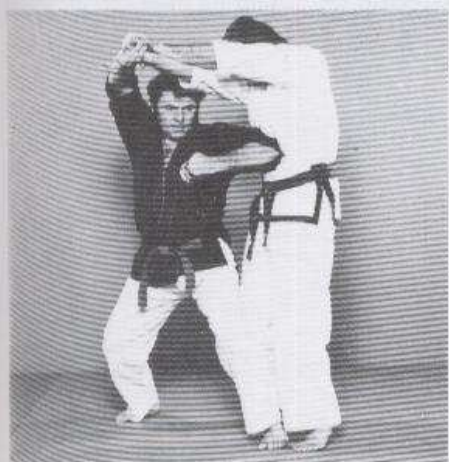
4^e attaque :
2 poignets pris



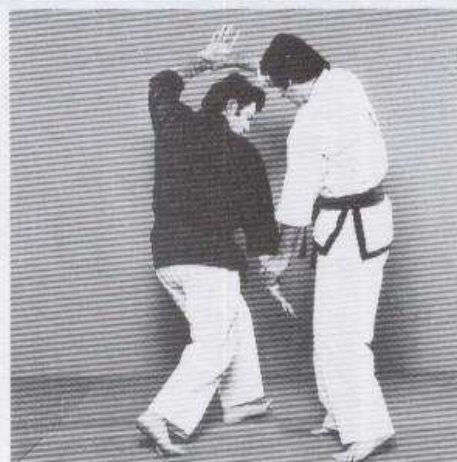
1ère forme



2^e forme



1ère forme : Atémi sous les bras



2^e Forme : passage à l'extérieur en vrillant
Atémi soit au visage, soit aux côtes.

Riposte :
Atémi du coude



Riposte :
Direct au visage



5° attaque :

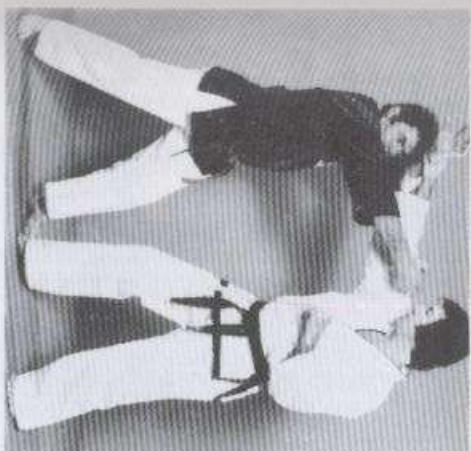
Poignet pris haut directement



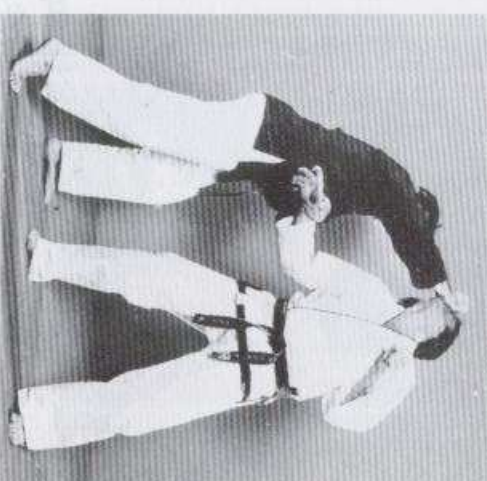
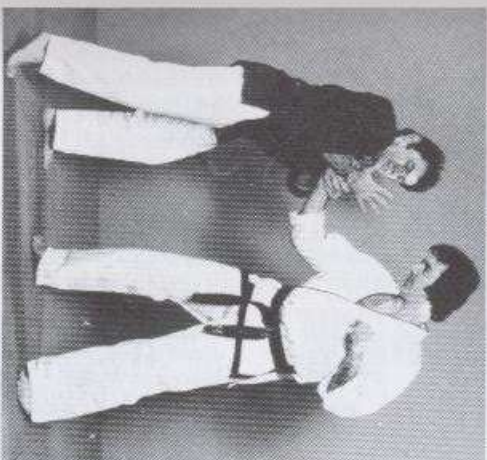
6° attaque :

Poignet pris haut en diagonale





Riposte :
Atémi du coude au bras ou
au visage.



dégagement contre le
pouce.

Riposte :
patte d'ours visage

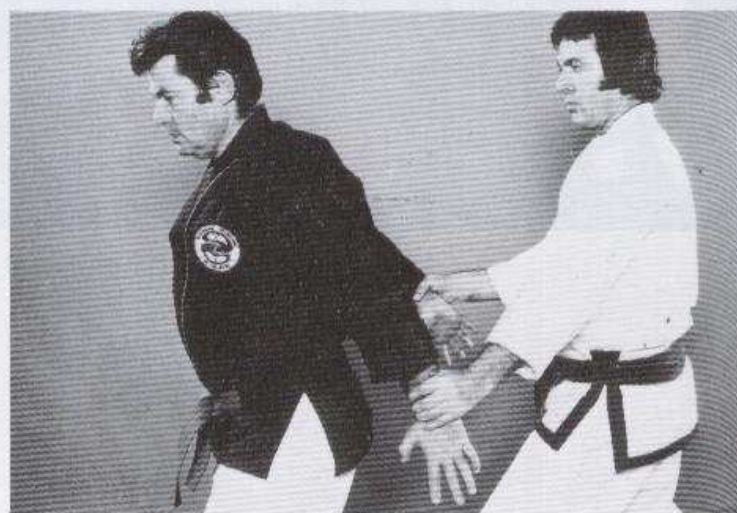
7^e attaque :

Poignet pris latéralement
(pouce vers le bas)



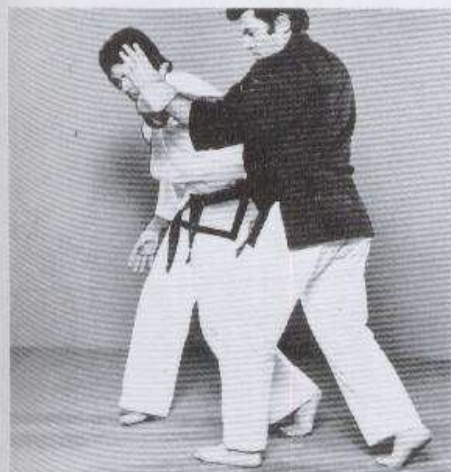
8^e attaque :

2 poignets pris derrière

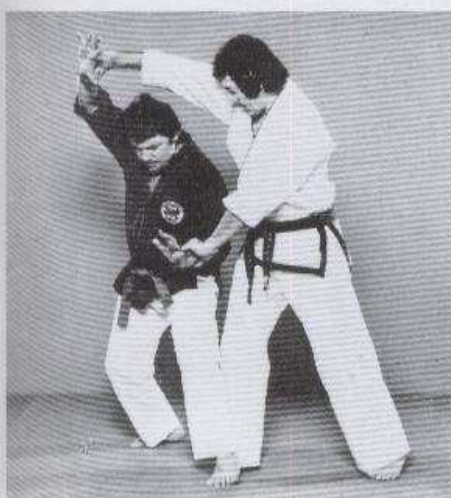
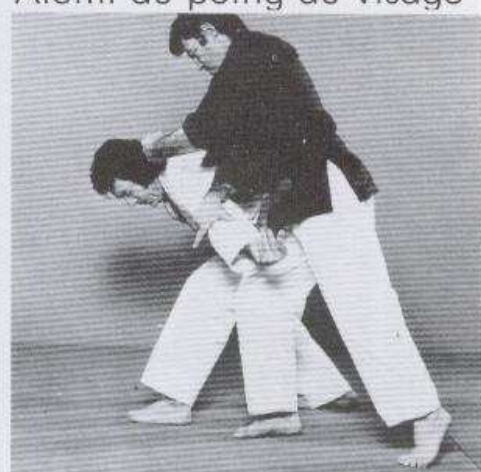




Riposte :
Atémi du poing aux côtes



Riposte :
Atémi du poing au visage



Riposte :
Atémi du coude ou du pied





10. DEFENSES DE BASE **par CLES**



3. CLE de BRAS sous l'aisselle (3° attaque)



4. CLE de POIGNET à l'intérieur (4° attaque)



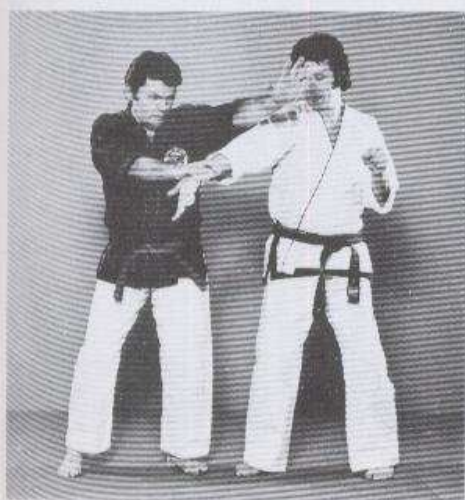
5. CLE de BRAS en Z (5° attaque)



6. CLE de POUCE (6° attaque)

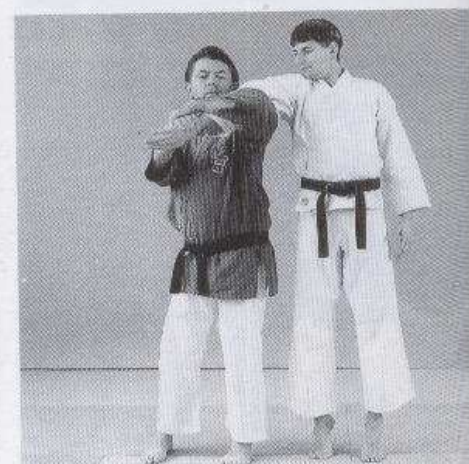
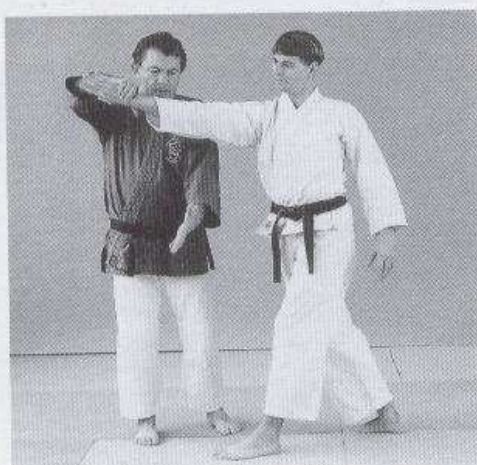
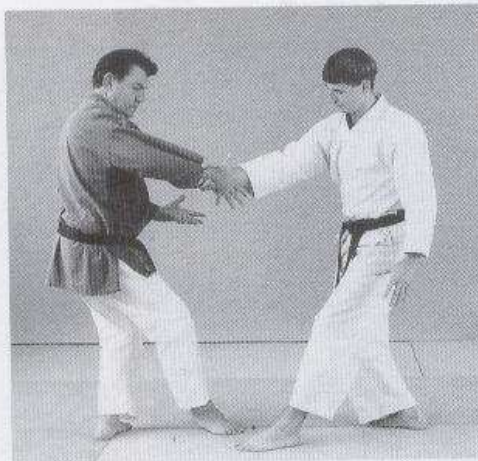
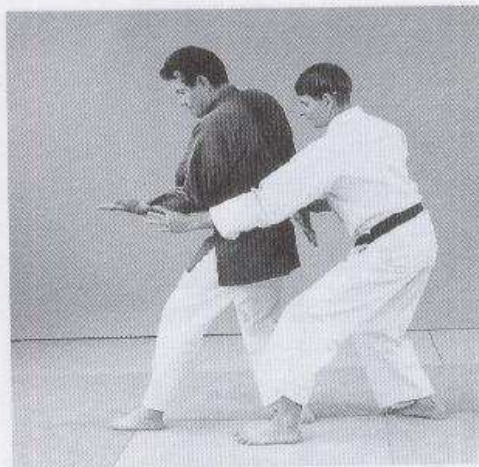


7. CLE de BRAS en CROIX (7° attaque)

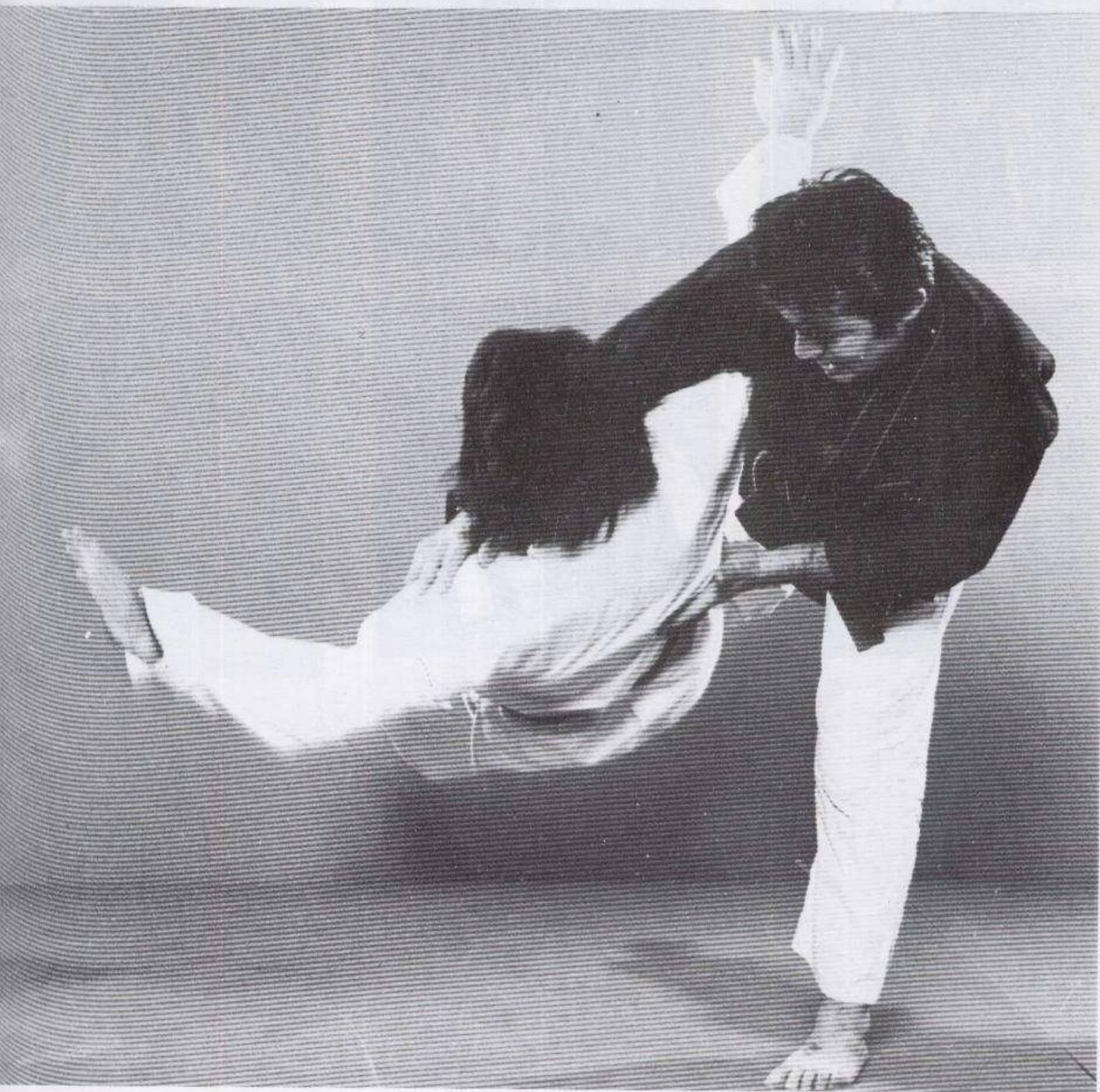


Cette clé d'une utilisation très courante se retrouvera de nombreuses fois dans cet ouvrage.

8. CLE de BRAS TENDU sur l'EPAULE (8^e attaque)



11. DEFENSES de BASE par PROJECTIONS



1. CHARGEMENT au COU (1ère attaque)



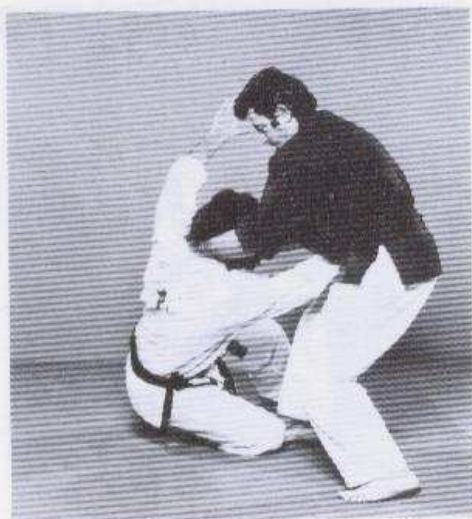
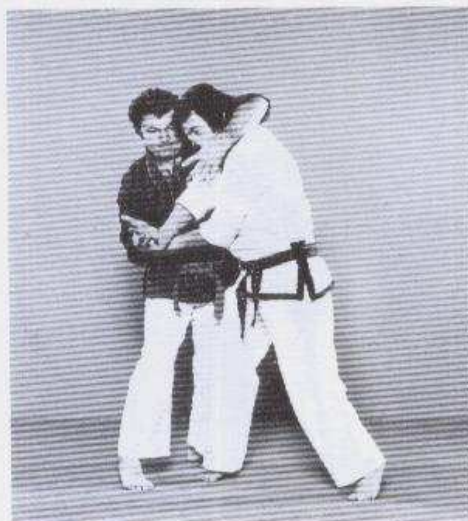
Au cours de la rotation du corps (photo 2) TORI libère sa main gauche et saisit le poignet droit de l'adversaire.

2. CROCHETAGE de JAMBE à l'EXTERIEUR (2^e attaque)



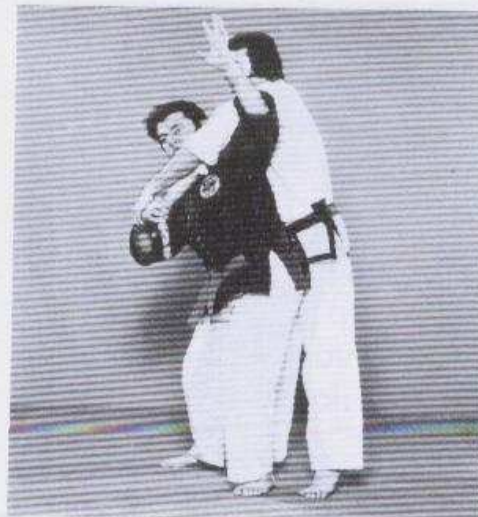
La main gauche de TORI appuie dans le creux des reins tandis que son avant-bras droit pousse à la gorge

3. PROJECTION par LA TÊTE (3^e attaque)



A l'origine cette projection était en fait une clé de cou. Le mouvement consistait en un renversement puis une brusque rotation de la tête tenue à 2 mains. Le but recherché était la luxation des vertèbres cervicales. Evidemment dans l'esprit du TAÏ-JITSU ce mouvement a été modifié.

4. PROJECTION à l'EXTÉRIEUR par l'ÉPAULE (4^e attaque)



Après avoir placé une clé de bras tendu sur les 2 bras de l'adversaire, TORI le soulève comme pour le projeter mais la chute étant trop dangereuse avec les bras bloqués, il laisse se dégager UKE vers la gauche en chute avant.

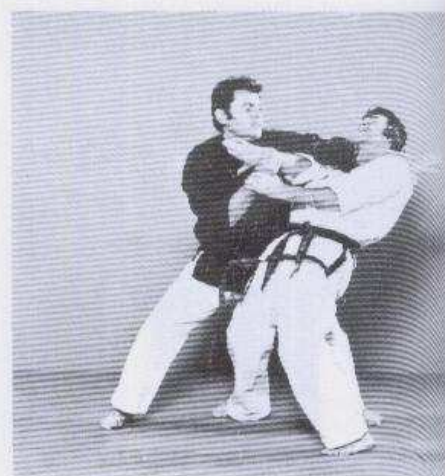
5. RENVERSEMENT en BARRAGE (5^e attaque à 2 mains)



Il est important d'effectuer un grand effacement vers la gauche tout en contrôlant au maximum le bras droit de l'attaquant.



La poussée du bras gauche de TORI et le placement de la jambe gauche permettant la projection vers l'arrière.



6. CHARGEMENT d'EPAULE (6^e attaque à 2 mains)

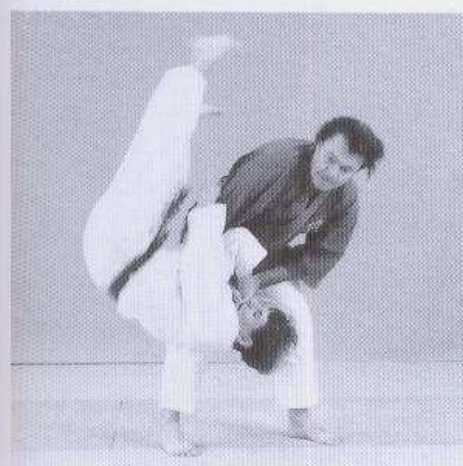


Technique vue de dos



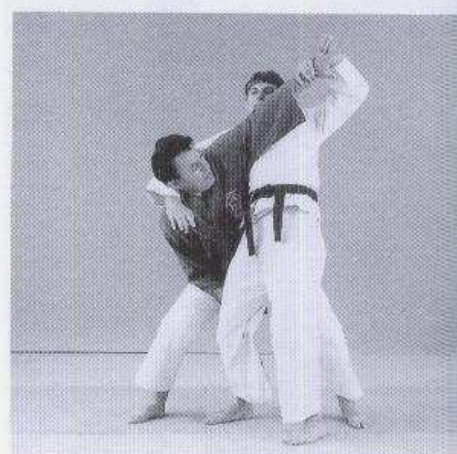
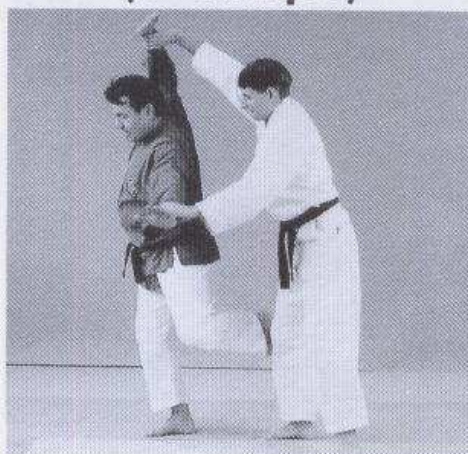
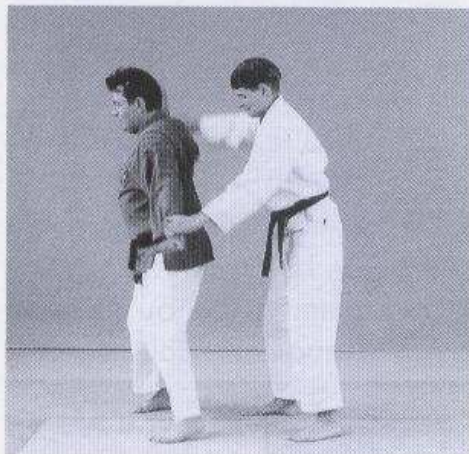
NOTA : Cette technique d'épaule appelée TAMARA GURUMA fût créée par maître MIFUNE 10^è dan qui posait indifféremment genou droit ou genou gauche au sol.

7. PROJECTION par le BRAS FLECHI (7^e attaque)

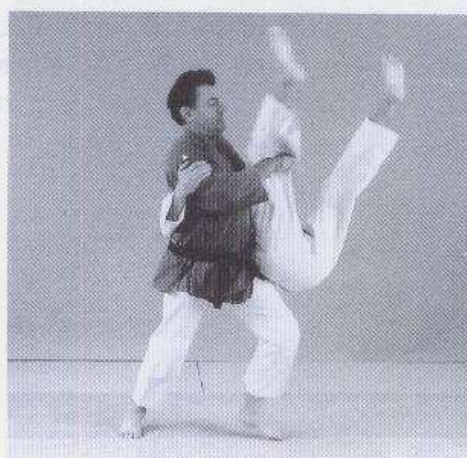


Afin de permettre la technique qui est une projection, TORI doit bien faire passer le bras adverse par dessus sa tête et forcer sur l'articulation à partir de sa propre épaule droite, ce qui permet la chute sans danger pour le bras de UKE.

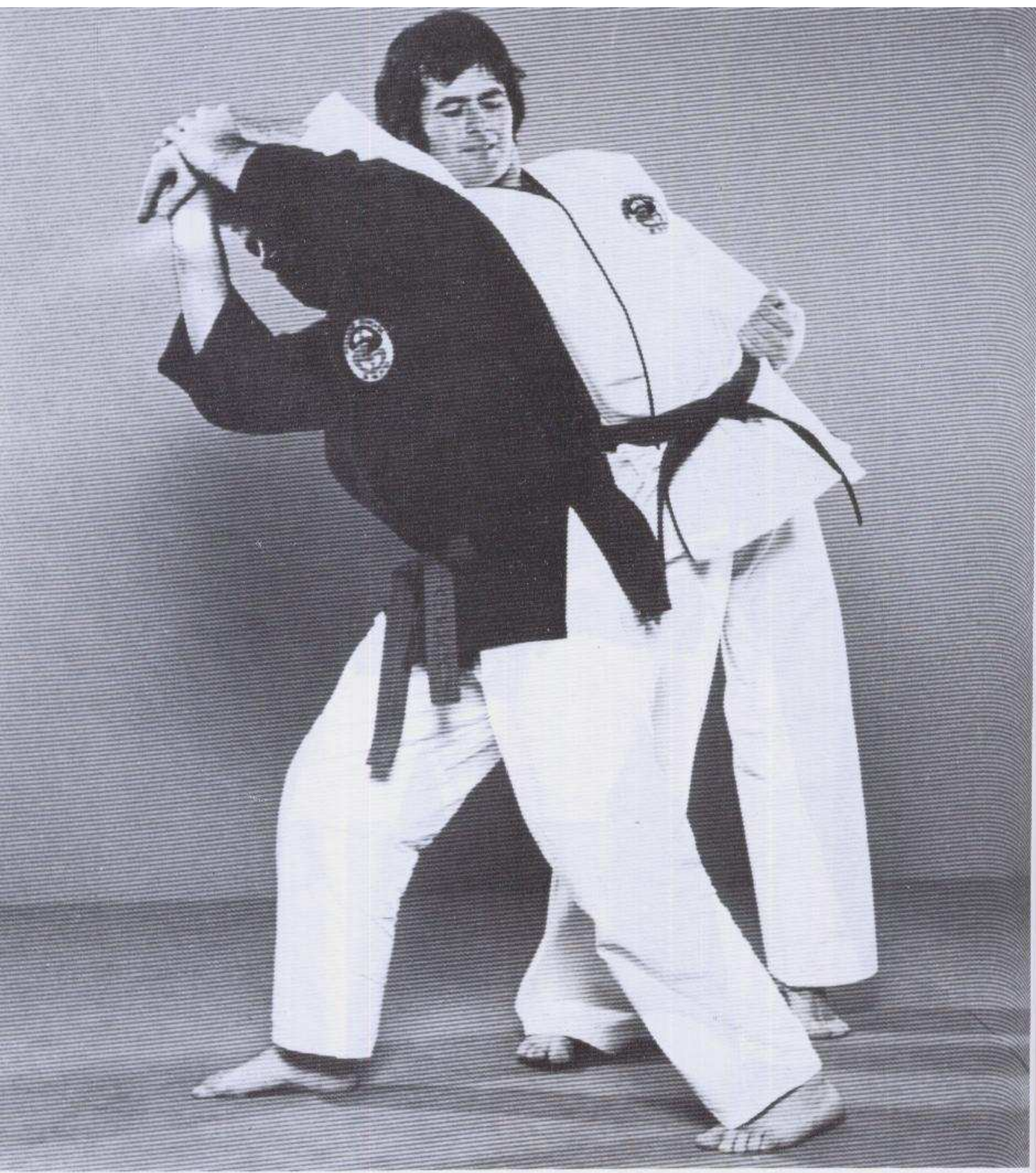
8. PROJECTION vers l'ARRIERE (8^e attaque)



Cette technique s'effectue lorsque UKE tire à lui.
TORI projette par un mouvement de rotation vers son arrière gauche puis pivote vers sa gauche.





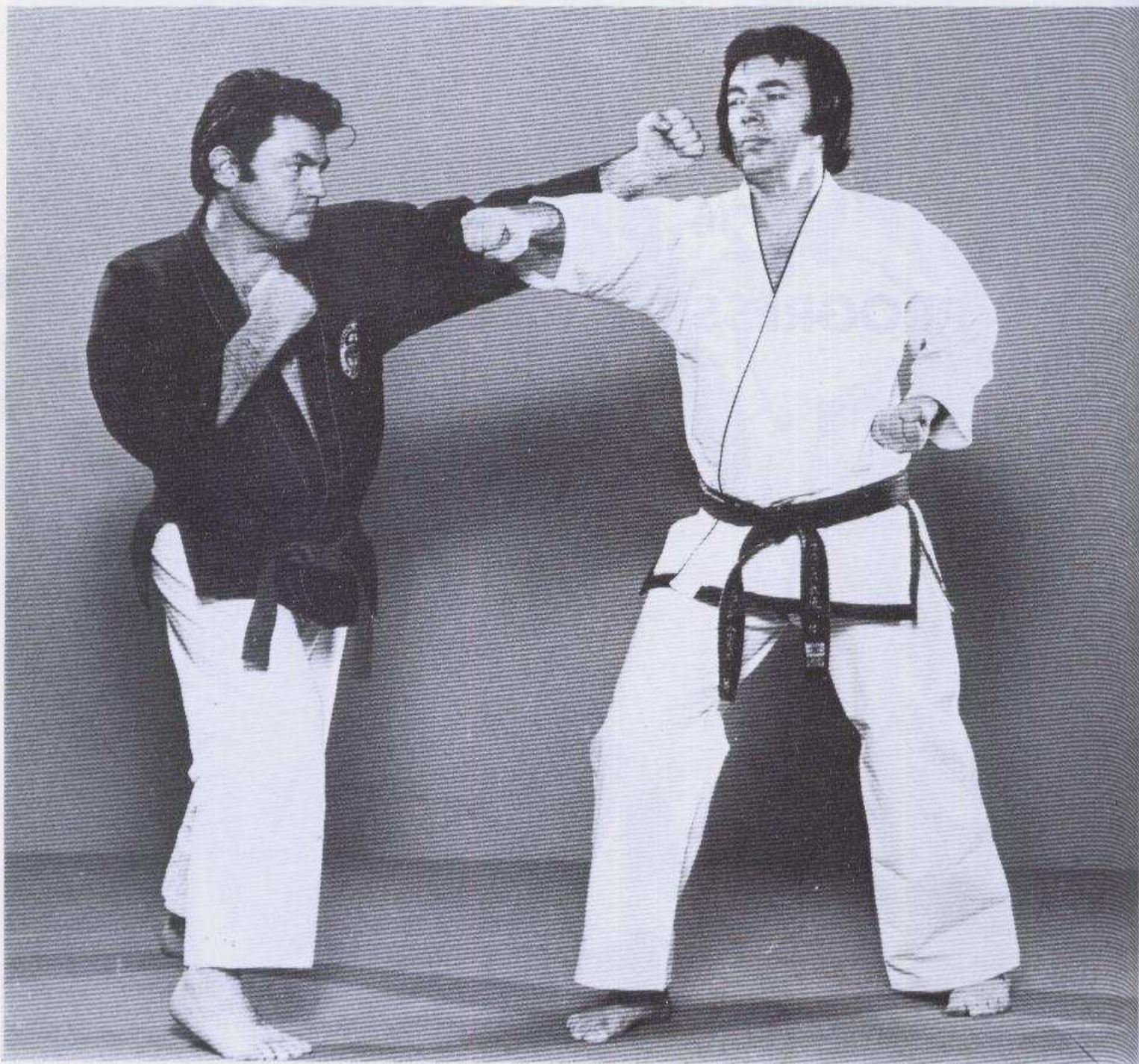


The background of the page features a faded, light blue image of two martial artists in a sparring stance. One figure is on the left, wearing a white gi, and the other is on the right, wearing a blue gi. They are both in a ready position, facing each other. The text is overlaid on this image.

2^e PARTIE

PROGRESSION PAR CEINTURE

PROGRAMME CEINTURE BLANCHE



"Quand les méchants deviennent nombreux, la transgression abonde, mais ceux qui sont justes verront leur chute" (Proverbes 29 : 16).

PROGRESSION PAR NIVEAUX OU CEINTURES

de la ceinture blanche à la ceinture noire

Précision importante sur le plan pédagogique :

A par les techniques de base qui sont enseignées de manière immuable, donc à connaître à fond, les mouvements de défense indiqués plus loin ne sont que des exemples d'application. Plusieurs ouvrages seraient nécessaires pour donner toutes les possibilités. Chaque Taï Jitsuka sélectionnera lui-même ses défenses favorites pour chaque attaque et ceci en fonction de ses goûts, de sa morphologie, etc...

Il est bien évident que la progression qui suit, s'adresse aux plus de 15 ans. Pour les plus jeunes, certaines techniques, en particulier dans les clés, ou travail avec armes, seront vues plus tard.

1^{er} NIVEAU : ceinture blanche, préparation de la ceinture jaune

- Gardes de base et demi-tour
- Étude des atémis
 - doigts (2 formes)
 - poing (2 formes)
 - pied direct

Application sur place et en déplacement

- Effacements ou esquives
 - sur attaque haute
 - sur attaque moyenne
 - sur attaque du pied
- Effacements latéralement, en avançant, en reculant
- Après maîtrise des effacements, compléter par contre-attaque : parade et riposte
- Études des brises chutes :
 - arrière plaqué
 - arrière roulé
 - avant
- Techniques fondamentales de contrôle :
 - Clés de bras :
 - sous l'aisselle
 - sur l'épaule (2 formes)
 - en croix (2 formes)
 - Clés de poignet : torsion vers l'extérieur
- Techniques fondamentales de projection :
 - Crochetage de jambe extérieur
- Défenses :
- Base atémi : sur les 8 attaques de poignets
- Combinaisons et enchaînements, sur une attaque simple :
défense par clé ou projection.

GARDES



Garde de base classique



Garde de base mixte

ATEMI de BASE



Atémi des doigts fouettés



Atémi des doigts en griffes

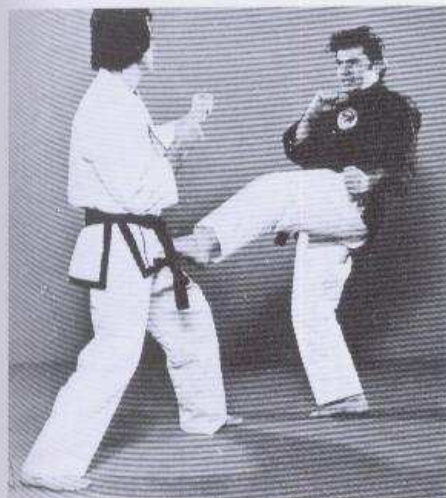


Atémi du poing forme Japonaise



Atémi du poing forme Chinoise

ATEMI de BASE (suite)



Atémi du pied direct coup
au bas-ventre.

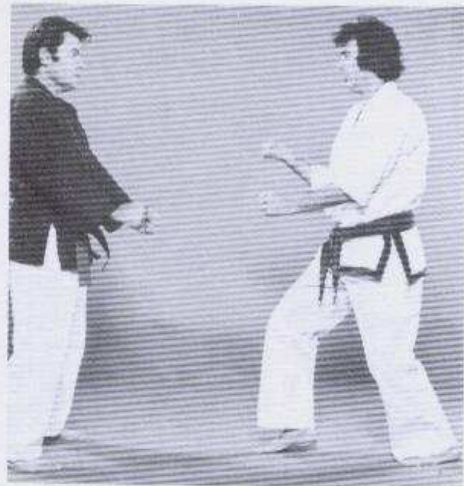
EFFACEMENTS ou ESQUIVES

Ici les esquives s'adressent
à un débutant ; il est surtout
important de sortir de l'axe
d'attaque de l'adversaire.
Pour faciliter la pratique la
première esquivé se fera
sur attaque haute en sabre.



- Attaque haute en sabre.
- Effacement en avant.





- Attaque moyenne
- Effacement latéral



- Attaque basse du pied
- Effacement vers l'arrière



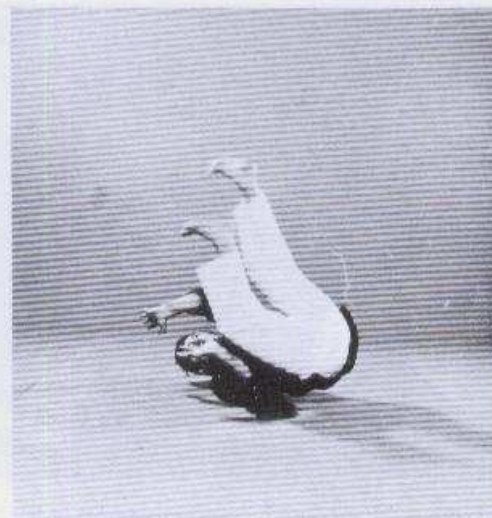
RISE - CHUTES



Arrière plaqué



Avant



Arrière roulé

TECHNIQUES FONDAMENTALES

CLÉ de bras sous l'aisselle

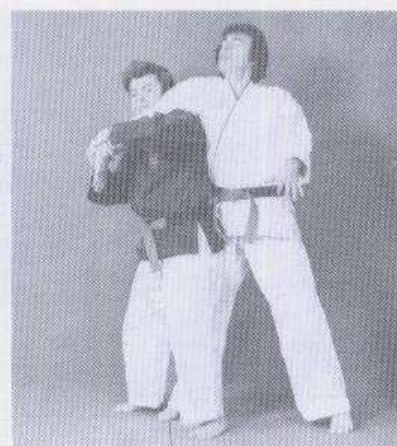


CLE SUR L'ÉPAULE

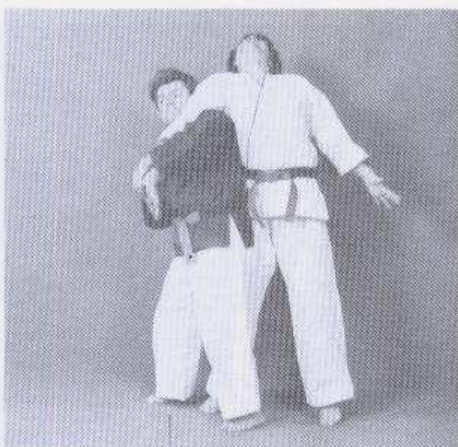


Notez l'atemi préparatoire en sabre de la main gauche.

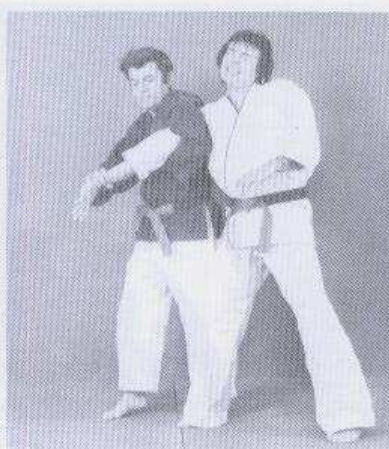
Dans cette forme le coude est bloqué sur l'épaule. Les 2 mains de TORI font pression.



Dans cette 2^e forme le bras est bloqué sur le biceps de TORI. La pression est identique à la 1^{re} forme.



CLÉ DE BRAS EN CROIX



Dans la 1^{ère} forme le bras gauche de TORI passe légèrement au-dessus du coude adverse.

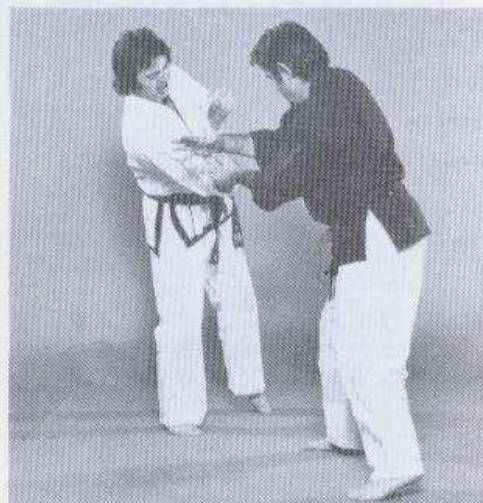
La main gauche appuie sur la poitrine tandis que la main droite repousse vers la gauche le poignet de UKE. Notez que la paume de la main de l'attaquant est dirigée vers le haut.



Dans la 2^e forme, la main gauche de TORI vient reprendre son propre poignet droit.

Dans cette clé, la douleur est telle que l'attaquant ne peut absolument pas réagir. Nous retrouvons cette prise dans la série des «Viens-donc».

CLE de POIGNET en TORSION vers l'EXTÉRIEUR



Cette clé de poignet est utilisée de manière courante dans la plupart des arts martiaux défensifs. Elle porte le nom, selon les écoles, de KOTE GAESHI ou GYAKU KOTE.

CROCHETAGE de JAMBE à l'EXTÉRIEUR



Cette technique est très souvent utilisée. Elle est en effet applicable dans de très nombreux cas. Attention toutefois à bien contrôler la chute de l'adversaire.





PROGRAMME CEINTURE JAUNE

2^e NIVEAU : CEINTURE JAUNE

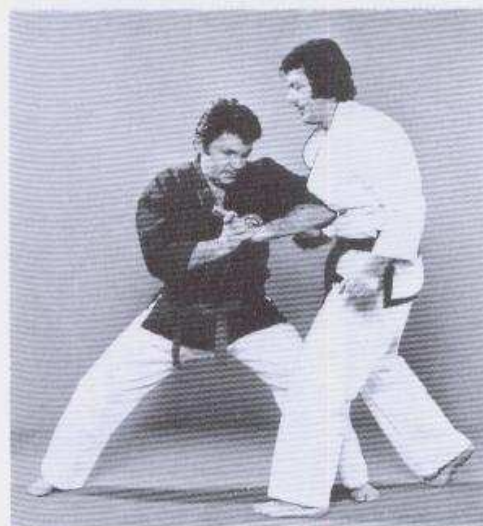
Préparation à la ceinture orange

- GARDES INSTINCTIVES : à partir de poussées avant, arrière ou latérale, se retrouver instinctivement en garde défensive. Face ; latérale ; arrière.
- ATEMI : sabre de main
 - coude
 - pied circulaire
- Effacements ; parades - ripostes
- BRISES CHUTES : perfectionnement
- TECHNIQUES FONDAMENTALES DE CONTRÔLE :
 - POIGNET - clé vers l'extérieur par le pouce
 - clé vers l'intérieur
 - POUCE - plusieurs formes
 - BRAS - clé en Z (2 formes)
- TECHNIQUES FONDAMENTALES DE PROJECTIONS :
 - crochetage de jambe intérieur
 - chargement de hanche
 - chargement au cou
 - chargement d'épaule intérieur
 - ramassement de jambes
 - projection par la tête
 - projection par le bras enroulé
 - projection par l'épaule à l'extérieur
- DEFENSE CONTRE SAISIES :
 - Bases clés et
 - Bases projectionssur les 8 attaques de poignets.
Initiation aux défenses sur attaques de face.
- KATA d'ATEMI : n° 1 style chinois :
travail seul.
- RANDORI : initiation ; travail à 2 très souple recherche de
réflexe - technique - souffle - variétés.
durée de chaque randori : 2 mn

ATEMI



ATEMI EN SABRE DE MAIN
Frapper avec le bord cubital (côté petit doigt) de la main ou de l'avant-bras.

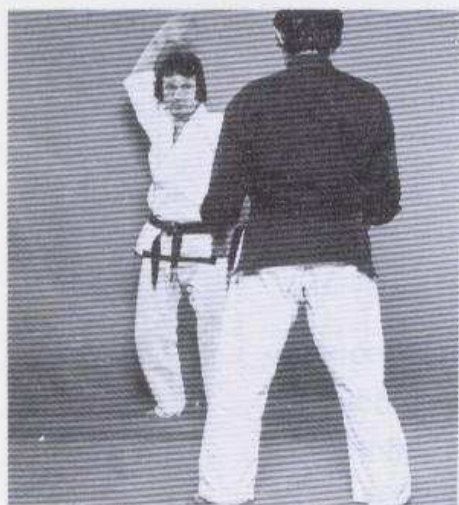


ATEMI DU COUDE
Frapper soit avec la pointe du coude ou l'avant-bras (manchette) on peut s'aider avec l'autre main (exemple de la photo).



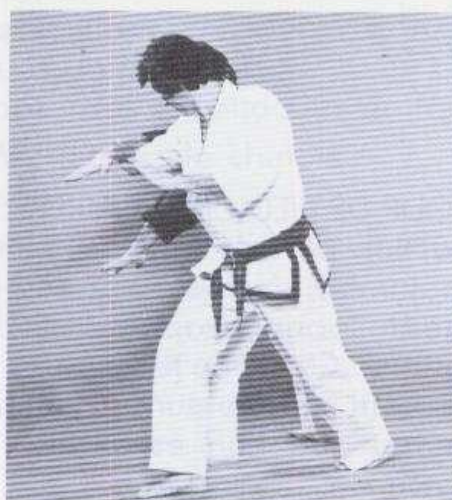
COUP DE PIED CIRCULAIRE
L'action part de la hanche. La jambe s'élève latéralement pour frapper en fouetté. C'est une technique souvent utilisée surtout par le fait que l'on est à distance.

EFFACEMENTS



A L'INTÉRIEUR :

A noter : le blocage, suivi du déplacement latéral pour s'éloigner de l'adversaire.



ROTATIF :

Le début est identique à l'effacement avant. TORI continue son mouvement rotatif en pivotant sur le pied gauche vers sa droite.

TECHNIQUES FONDAMENTALES

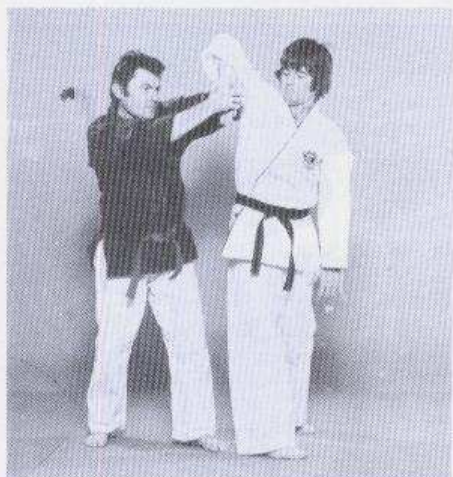
CLE de POIGNET vers l'EXTÉRIEUR par le POUCE.



CLE de POIGNET vers l'INTERIEUR FORME CLASSIQUE

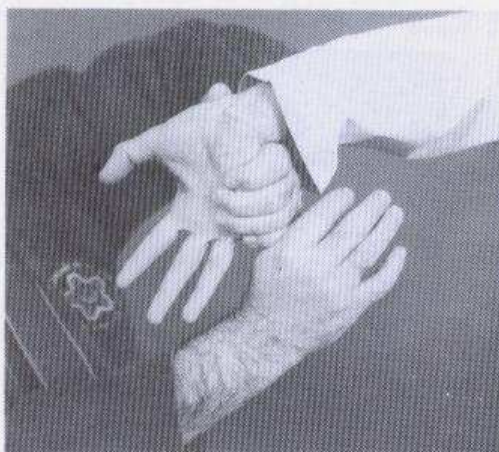


Cette clé très efficace est souvent utilisée. Elle se place sur de très nombreuses attaques.

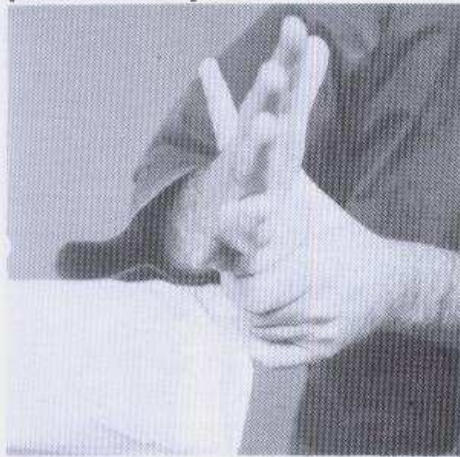


Nota : on peut aussi sortir de la saisie à l'extérieur en effectuant une rotation des poignets adverses.

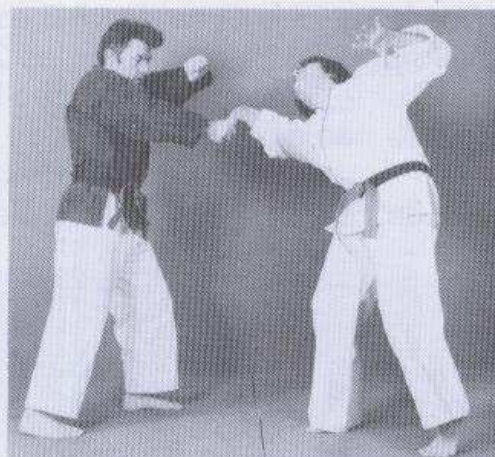
- Enchaînement sur cette clé par extension du bras.



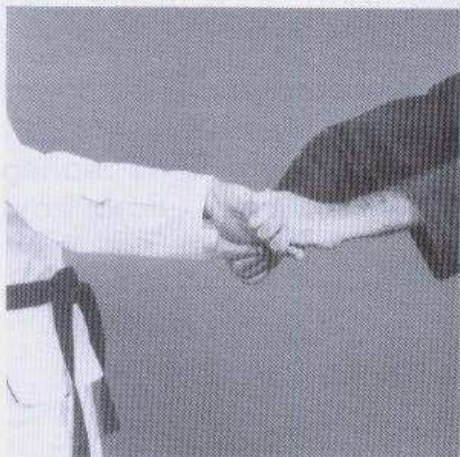
CLES sur le POUCE et les DOIGTS (variantes)



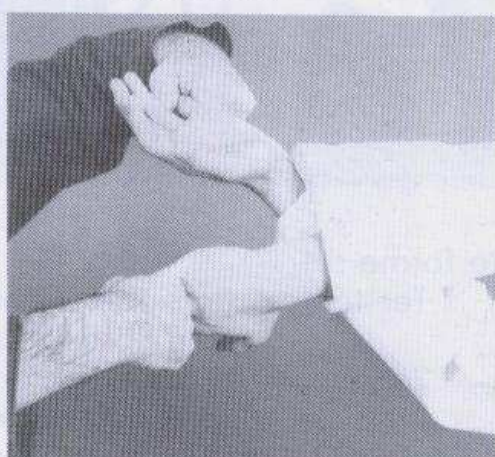
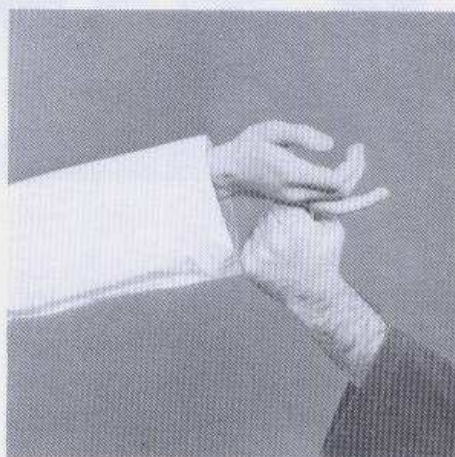
Clé directe



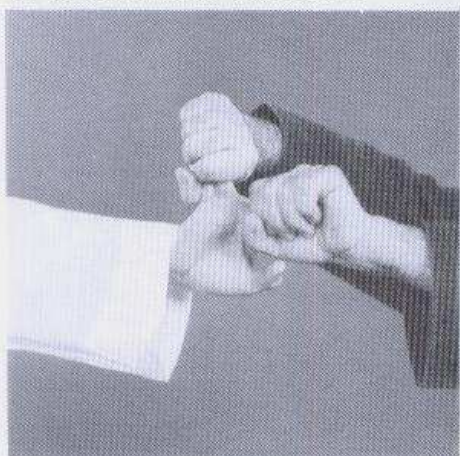
Clé sur le pouce la main étant retournée.



Retournement par le pouce et chute vers l'arrière.



Clé sur les petits doigts



Ecartement des doigts



Clé sur le pouce le bras étant horizontal.



CLE de BRAS en Z

1ère forme : le bras de UKE est enveloppé complètement. Le poignet est bloqué par les 2 mains de TORI.

1er temps : pression avec le coude sur le bras adverse.

2e temps : la rotation du poignet de UKE s'accompagne d'une flexion - élévation.

3e temps : terminer la clé en reculant.



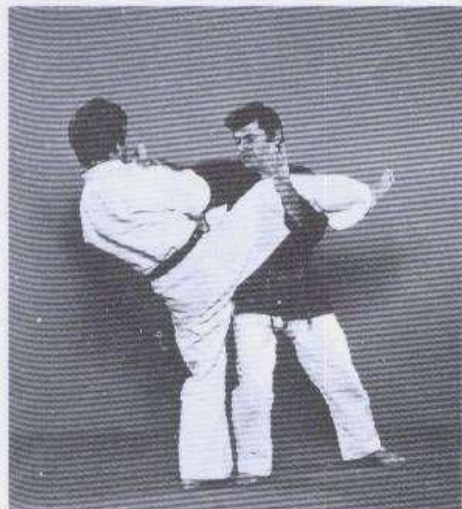
2e forme :

1er temps : torsion du poignet adverse, puis avec la main libre (gauche) rabattre son coude.

2e temps : la clé est obtenue par une pression vers le bas et à l'extérieur du coude de UKE accompagnée de la torsion du poignet.

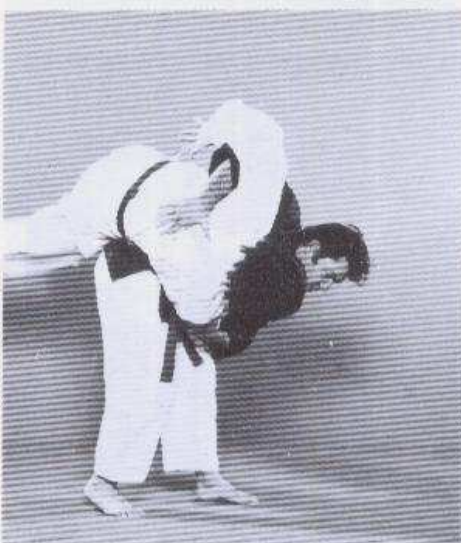
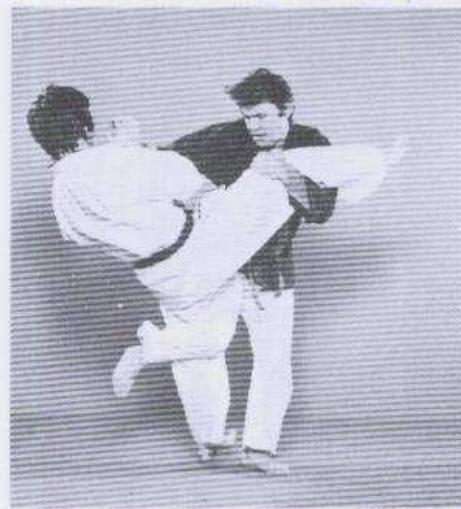


TECHNIQUES FONDAMENTALES de PROJECTIONS



CROCHETAGE DE JAMBE A L'INTERIEUR :

La jambe droite fauche par l'intérieur, derrière le genou. En même temps le bras droit pousse violemment.



CHARGEMENT DE HANCHE.

La projection s'obtient par une flexion extension des jambes en soulevant à l'aide des hanches. Le bras droit de TORI est autour de la taille.

Chargement au cou :



La projection s'obtient par un enroulement au niveau du cou accompagné d'une traction avec le bras gauche.

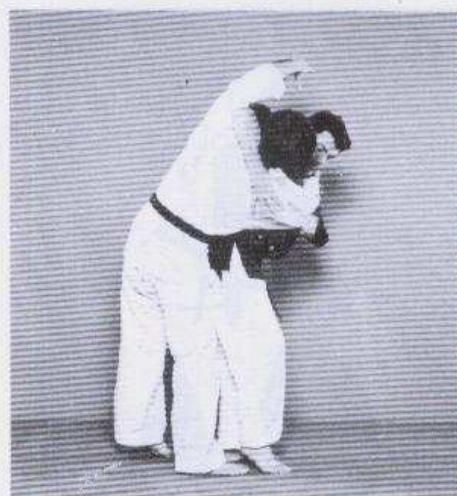
La rotation se place au contact de la hanche à noter le pied en barrage.

Chargement d'épaule intérieur :



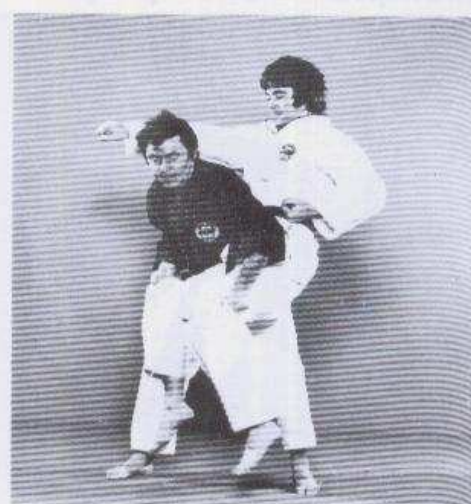
Le contact est assuré sur le biceps droit de TORI. La flexion extension des jambes et la traction font chuter UKE.

Exemple d'une projection image par image :



Variante.
Possibilité de faucher avec
la jambe droite la hanche
adverse.

Ramassement de jambes



Projection par la tête :

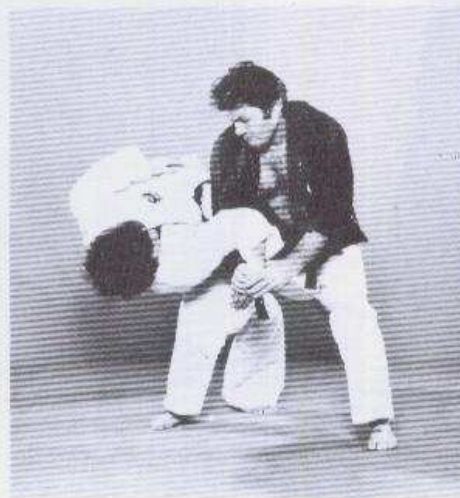
- UKE attaque par coup de poing haut TORI pare avec son avant-bras gauche.
- Noter la position de protection de la main droite.
- TORI saisit à 2 mains les cuisses adverses et soulève UKE qui chute en arrière.



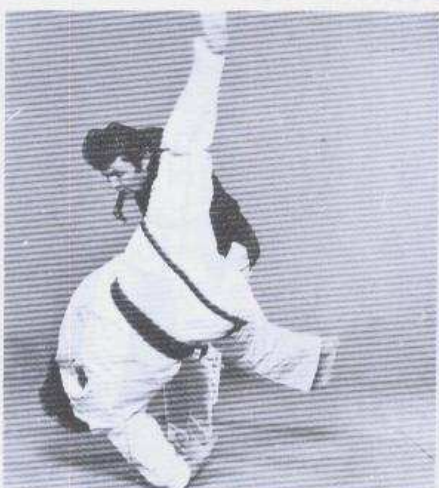
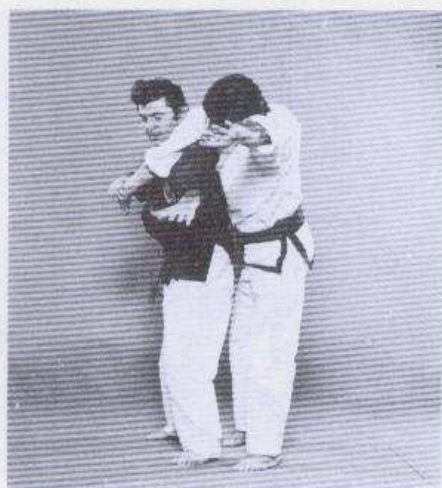


Bien contrôler la tête adverse et faire chuter près de vos pieds (voir commentaires dans la 2^e partie)

Projection par le bras enroulé : Voir commentaire dans la 2^e partie.

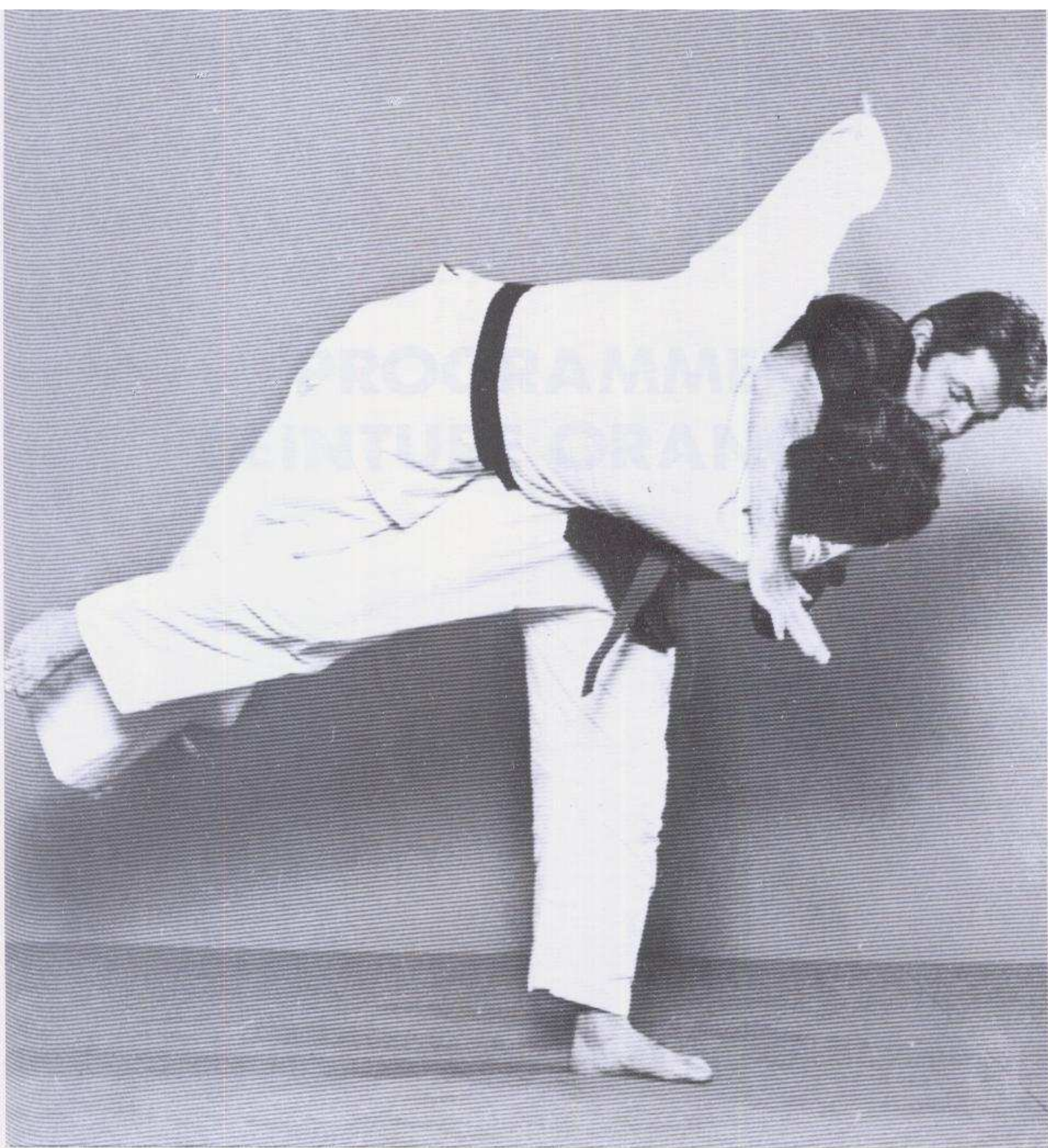


Projection par l'épaule à l'extérieur :



Au début de cette technique, l'idée pour le défenseur est de placer une double clé de bras sur l'épaule suivie d'une projection d'épaule vers l'avant.

La suite du mouvement permet le dégagement du bras gauche de UKE qui part en chute avec le consentement de TORI.



PROGRAMME CEINTURE ORANGE

3^e NIVEAU : CEINTURE ORANGE

préparation CEINTURE VERTE

- Atémi : toutes les techniques fondamentales.
perfectionnement des esquives, parades et ripostes.
- TECHNIQUES FONDAMENTALES DE CONTRÔLE ET PROJECTIONS :
 - balayage de pied
 - sutémi : (avant, latéral, arrière)
 - chargement sur les 2 épaules.
- CLÉS :
 - clés de main - 2 formes.
 - clé de bras - en flexion sur l'épaule
 - clé de bras - en flexion dans le dos
 - clé de bras en enroulement : 3 formes
 - clé sur le ventre.
- IMMOBILISATIONS :
 - 1 - clé de poignet bras tendu (UKE sur le dos)
 - 2 - torsion de main (UKE sur le dos)
 - 3 - en triangle (UKE sur le ventre)
 - 4 - en pression au coude (UKE sur le ventre)
 - 5 - en flexion de bras (UKE sur le ventre)
 - 6 - en flexion de bras (UKE sur le dos)
- DEFENSES CONTRE SAISIES :
SAISIES DE FACE :
 - 1 - poussée poitrine : 2 formes
 - 2 - saisie de manche : 2 formes
 - 3 - saisie de revers : 4 formes
 - 4 - saisie de cheveux
 - 5 - étranglement à 1 main et 2 mains : 4 formes
 - 6 - tentative d'encercllement
 - 7 - encercllement bras pris
 - 8 - encercllement bras libres : 2 formes
- SAISIES LATÉRALES :
 - 1 - saisie de manche : 2 formes
 - 2 - saisie manche et poignet
 - 3 - tentative de prise de tête
 - 4 - tête moitié prise
 - 5 - tête prise bras devant : 2 formes
 - 6 - tête prise bras derrière

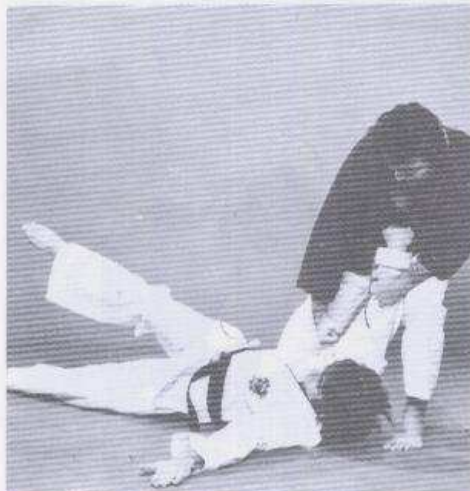
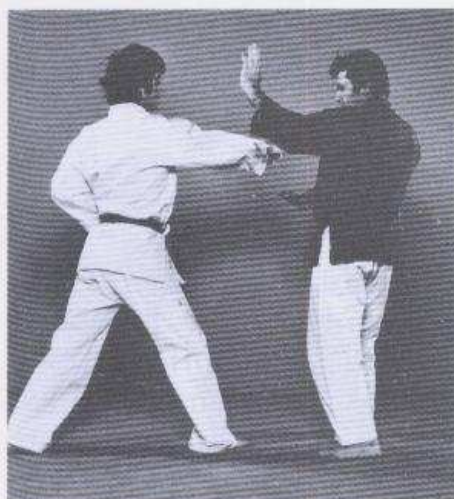
- KATA D'ATÉMI : n° 2 - seul

- randori : à 2

- randori : en cercle sans arme

- randori : d'atemi.

PROJECTIONS : **Balayage du pied**



Le balayage s'effectue dans les sens de la marche de UKE. TORI balaye derrière le talon en s'aidant énergiquement avec ses 2 bras.

Sutémi en avant :



Ce sutémi a une application réduite en raison déjà de la propre position de TORI et aussi pour le danger que présente la chute de l'adversaire.

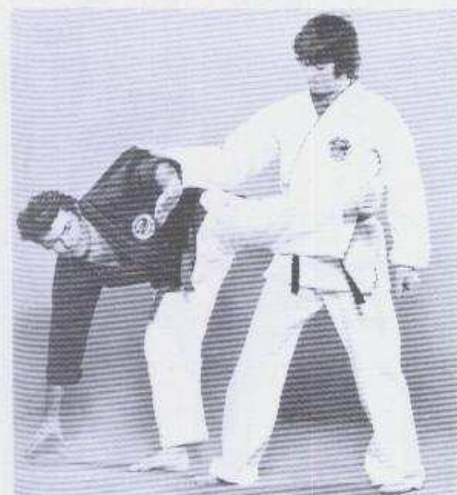
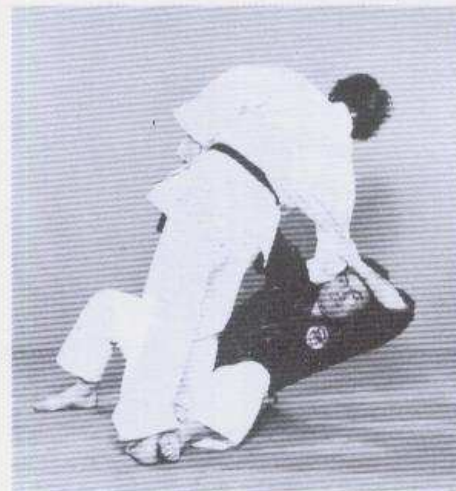
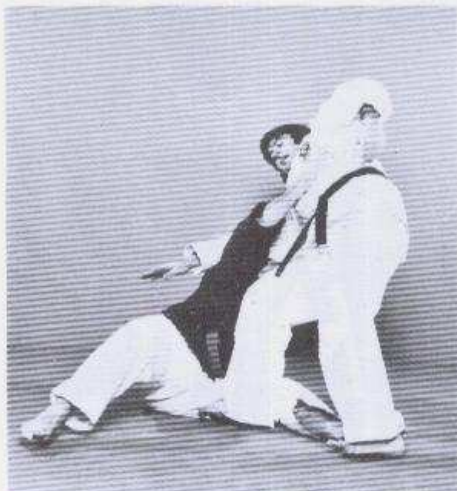
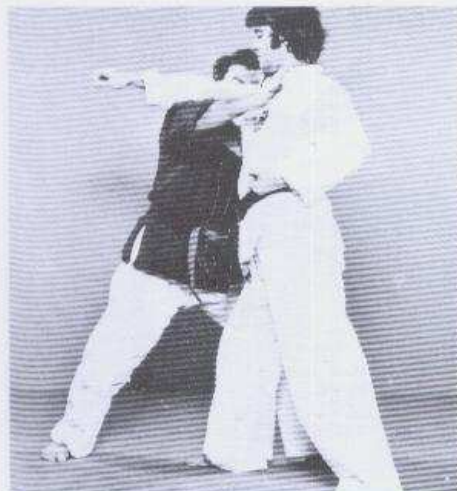
Néanmoins, il peut servir de «roue de secours», en particulier sur poussée adverse.

D'emploi très facile, ce mouvement ne présente aucune difficulté. TORI s'assoit simplement pour projeter. Il termine en atémi du poing. ▼

Sutémi latéral :



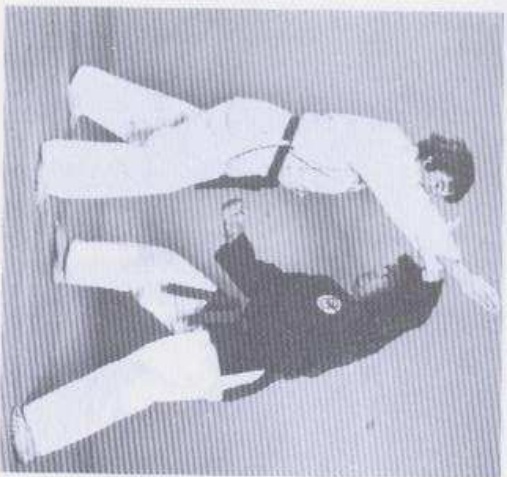
Sutemi vers l'arrière : (1ère forme)



(2^e forme) en ciseaux au corps.



Chargement sur les 2 épaules :



ATTENTION : UKE peut, s'il est débutant, mal se recevoir car le contrôle par TORI est difficile.

Peu utilisé, ce mouvement est malgré tout intéressant. Il faut bien charger sur la nuque en passant sous la ceinture de l'adversaire.



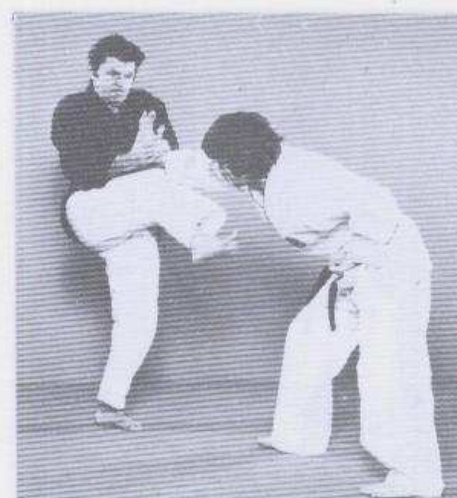
CLÉS



Clé de main doigts vers le haut



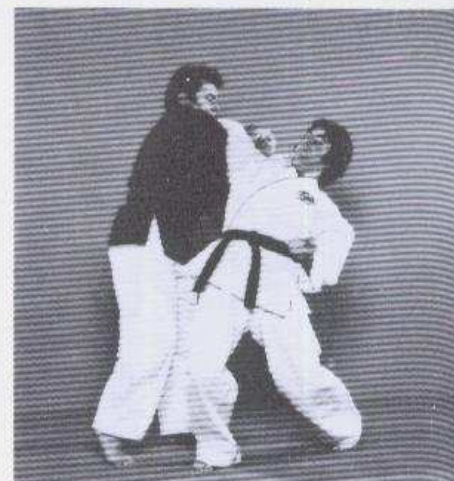
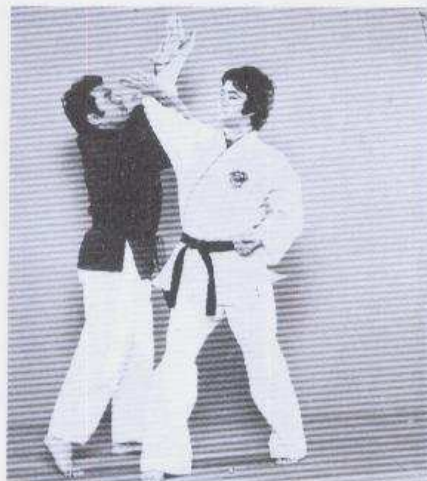
Clé de main verticale



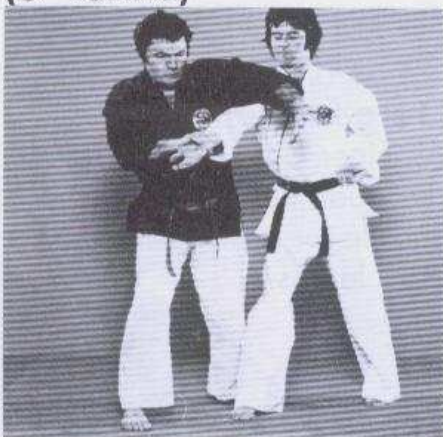
Clé de bras en enroulement :
(1ère forme)

Terminer par un verrouillage du coude vers l'épaule ou par une clé sur le poignet retourné dans le dos.

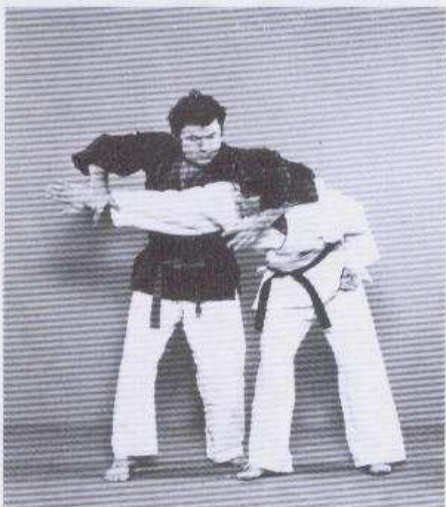
(2° forme)



(3° forme)



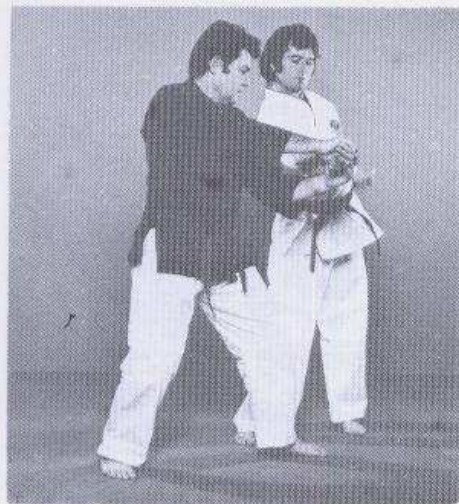
CLÉ sur le ventre :



▲ Cette clé-projection peut servir facilement d'enchaînement à la suite d'une grande résistance de l'adversaire sur clé de bras en croix.

◀ La contraction abdominale et la saisie au cou (étranglement) forcent l'articulation du coude.

CLE de bras en flexion sur l'épaule :

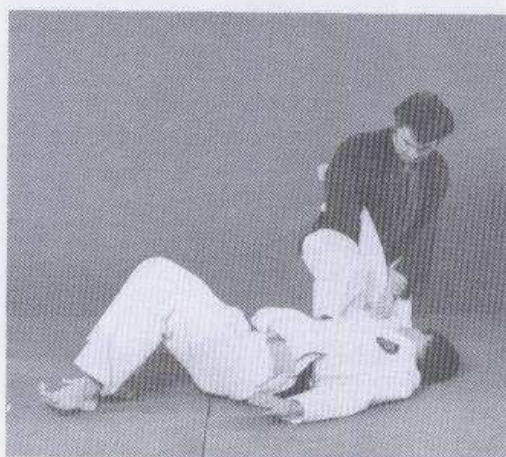


Cette prise est très dangereuse car si UKE essaie de tourner, il subit immédiatement une luxation de l'épaule et du coude.

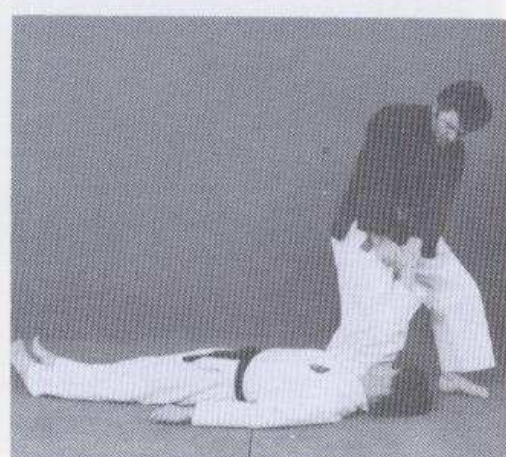
On peut la terminer en ramenant le bras sur l'épaule droite et enchaîner en projection par le bras fléchi.

IMMOBILISATIONS

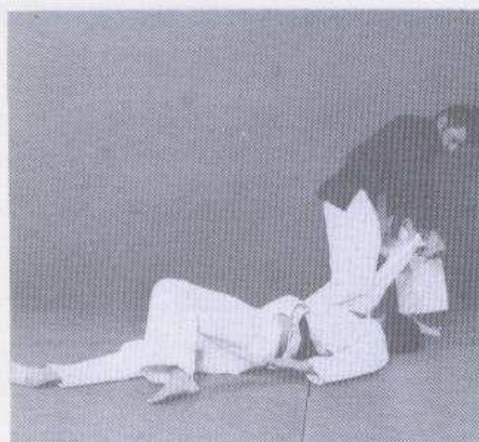
On entend, dans la pratique du TAÏ JITSU, par immobilisations toutes les techniques bloquant au sol soit par pression, soit par clé (contre une articulation). Les immobilisations terminent les mouvements de défense lorsque UKE est arrivé au sol.



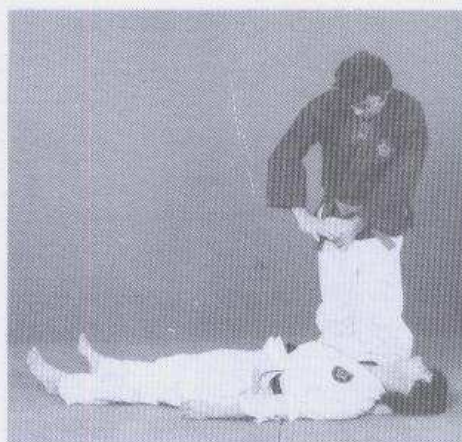
UKE sur le dos.
La clé est placée contre le coude.



Clé sur la main



Clé sur le poignet inversé



Clé sur la main inversée



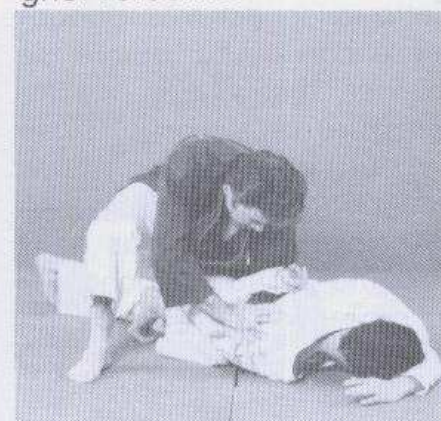
Clé sur le bras fléchi poignet retourné.



UKE sur le ventre
Clé de bras en triangle



Clé par pression du genou
au coude et torsion de la
main.



Bras retourné



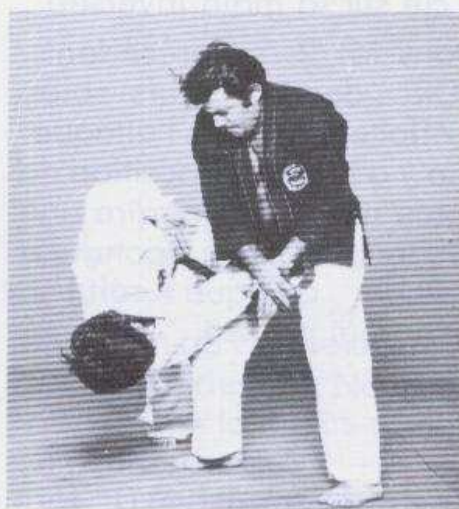
Variante par torsion du poi-
gnet



Torsion du poignet et pres-
sion du genou au coude.

DEFENSES CONTRE SAISIES

Défense contre poussée à la
poitrine : (1ère forme)
Clé de poignet vers l'exté-
rieur.



(2^e forme)



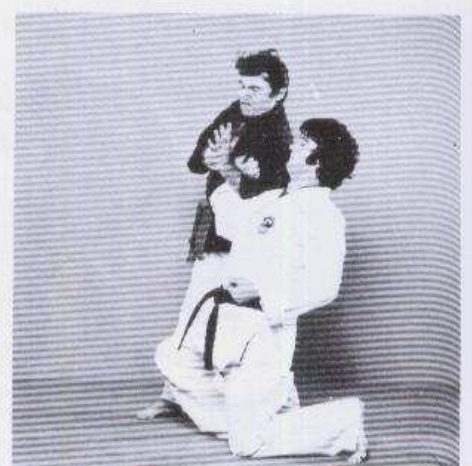
clé sur la main inversée

Dans les 2 cas précédents, TORI doit toujours bien s'effacer et suivre l'attaque. Il n'y a jamais opposition de force mais au contraire une technique bien conduite valable quelque soit la main qui pousse.

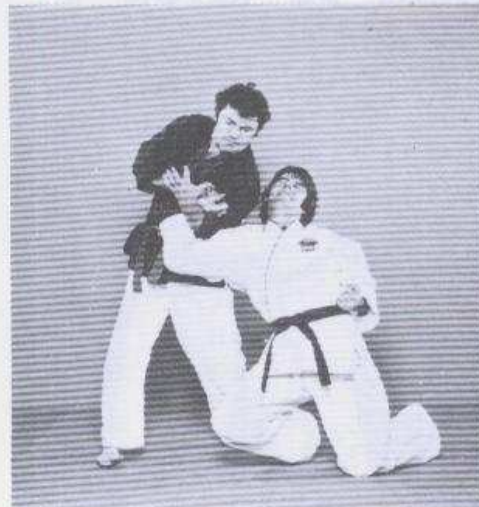
clé de poignet

Dans la 1^{ère} forme TORI saisit sa propre main gauche en gardant le coude au corps. A Noter la rotation finale qui termine la clé de poignet.

Saisie de manches (1^{ère} forme)



(2^e forme)



Clé de poignet

Dans la 2^e forme, TORI saisit avec sa main droite le poignet adverse. La main gauche «brosse» le bras droit de UKE en accentuant l'écrasement et la rotation.

crochetage de jambe à l'extérieur

Utilisation de crochetage de jambe extérieur. A Noter la position de la main droite au visage de UKE.

Saisie du revers en tirant :



**SAISIE DU REVERS EN
BLOQUANT :**

(1ère forme) clé en Z



(2^e forme)
clé sur l'épaule



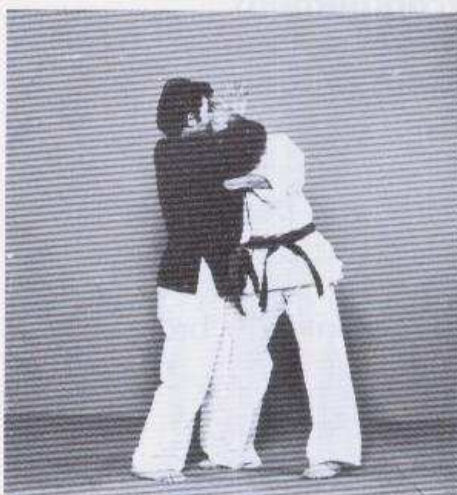
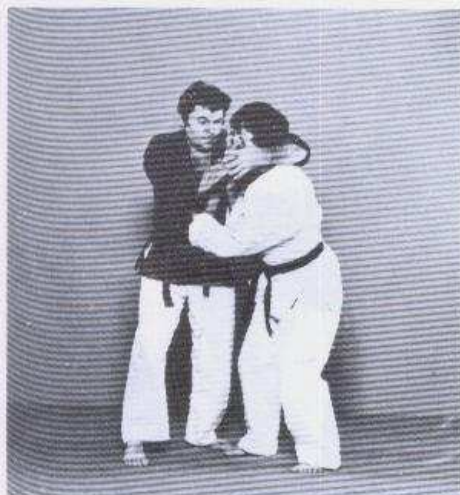
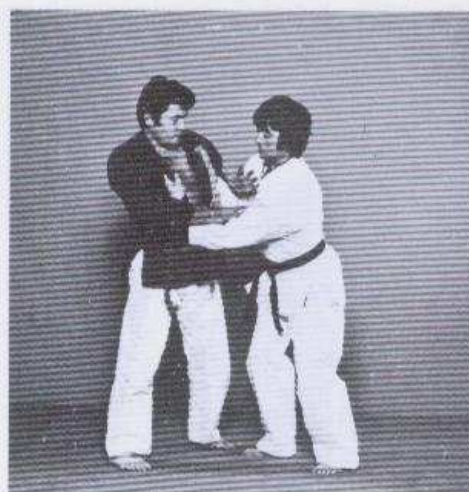
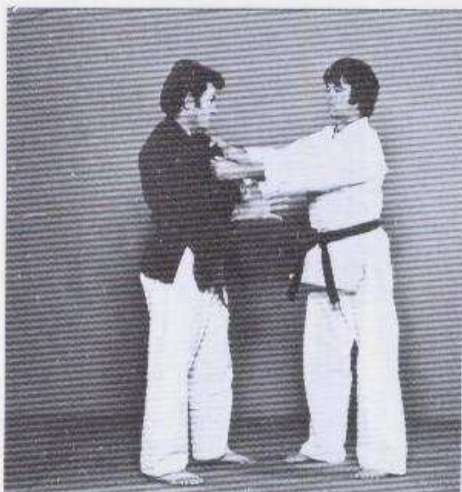
En bloquant le poignet à 2
mains, pivotez complète-
ment et amenez le coude
adverse sur votre épaule.



SAISIE DES 2 REVERS :

Projection par la tête

Projection par la tête en
reculant la jambe gauche.

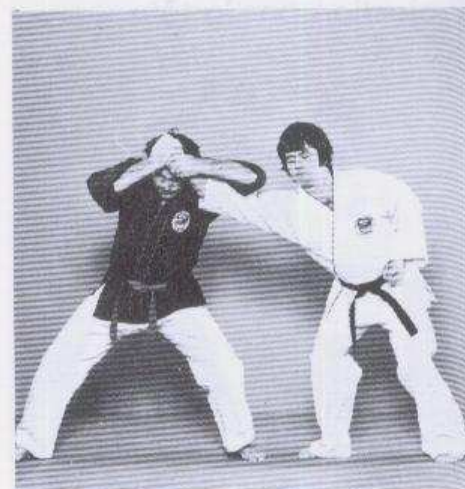
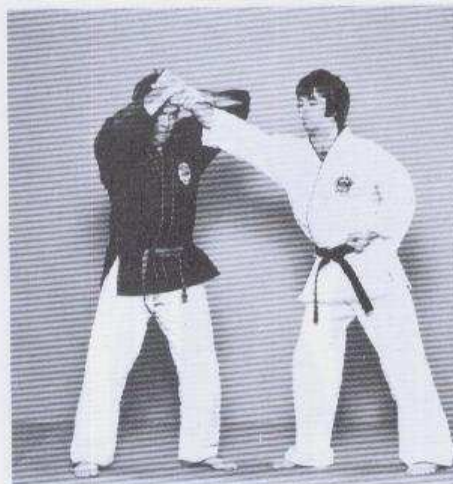


Saisie des cheveux : clé de bras en Z



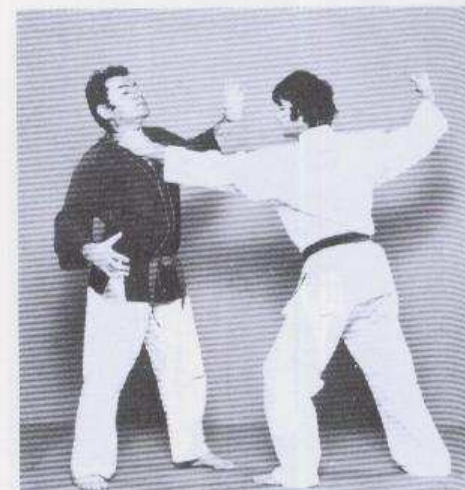
Clé de bras en Z ▲

Ne pas chercher à arracher la main, au contraire la garder contre la tête durant tout le mouvement. En finale, bien reculer sur la même ligne que l'adversaire.



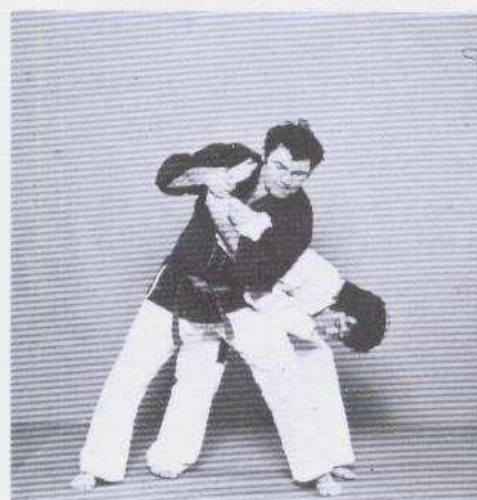
Etranglement avec une main : clé de poignet vers l'extérieur ►

La clé de poignet vers l'extérieur, peut s'accompagner d'un atemi du pied. A noter la protection éventuelle contre le bras armé.



Etranglement avec les 2 mains : (1ère forme) clé de bras tendu sous l'aisselle

La clé de bras tendu sous
l'aisselle peut être accom-
pagnée d'un atemi du
coude au visage.



(2^e forme)

Défense par atémi

Dégagement par atémi

TORI passe ses 2 avant-bras entre les bras de UKE.

- atémi avec le bras gauche aidé du droit sur le bras droit adverse.

- idem de l'autre côté avec bras droit.

- Terminer dans l'élan avec le coude au plexus.

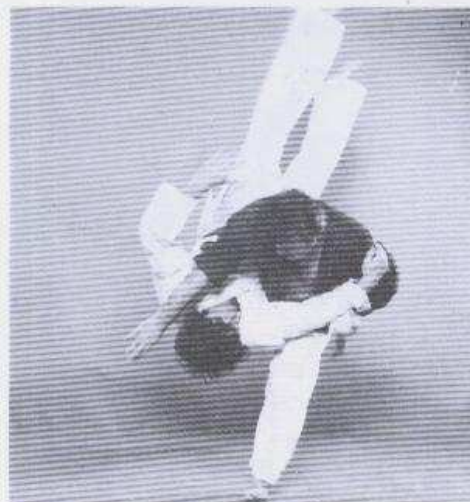
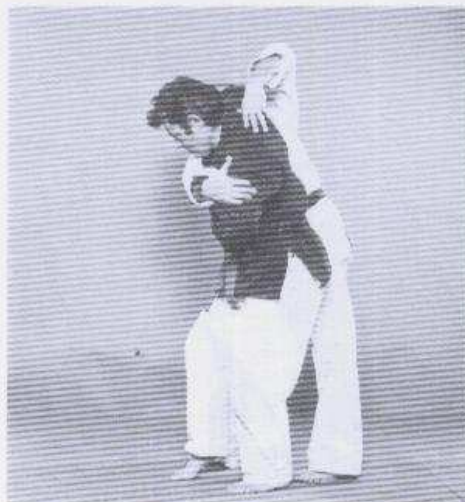


(3^e forme)



Utilisation d'un chargement au cou.

Bien dégager le bras gauche de UKE avant d'engager le mouvement.



(4^e forme)

Défense contre étranglement croisé

Dès le début de l'attaque porter une projection par la tête, de préférence de côté du bras placé bas.



Encerclement à bras le corps

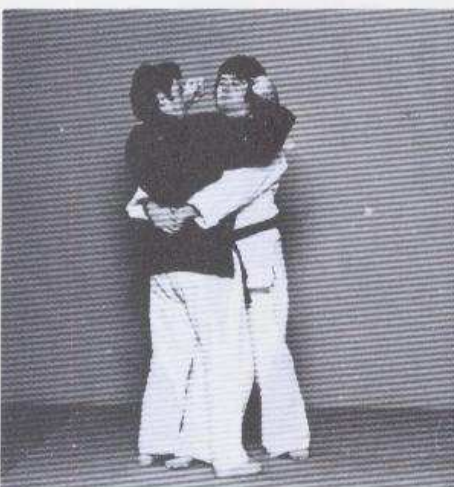
a) tentative :
Sutémi latéral



b) bras pris :
Chargement de hanche



c) bras libres
- atémi sous les oreilles puis
projection par la tête.
(il s'agit surtout d'une pres-
sion)



bras libres (suite)

Dans les défenses à bras le corps, l'atemi préparatoire est très important.

- noter l'action des pouces accompagnée du recul du bassin (bras pris)

- bras libres : TORI appuie avec l'extrémité des phalanges des 2 index sous les oreilles, contre le maxillaire. La pression fait relâcher UKE. Terminer la prise au besoin par une projection par la tête.



SAISIES LATÉRALES

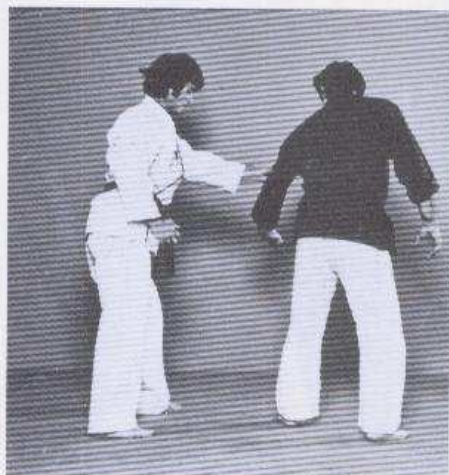
Saisie de manche : crochetage de jambe extérieur

Utilisez la réaction de UKE lorsque vous pivotez vers votre gauche pour saisir avec la main gauche son bras. La main droite pousse au visage. Terminez par crochetage de jambe à l'extérieur.



Saisie de manche en opposition : clé de bras tendu

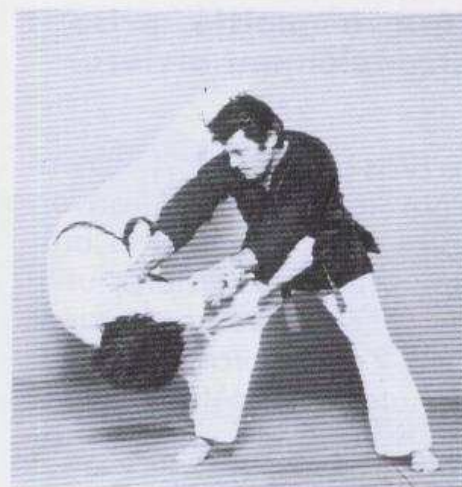
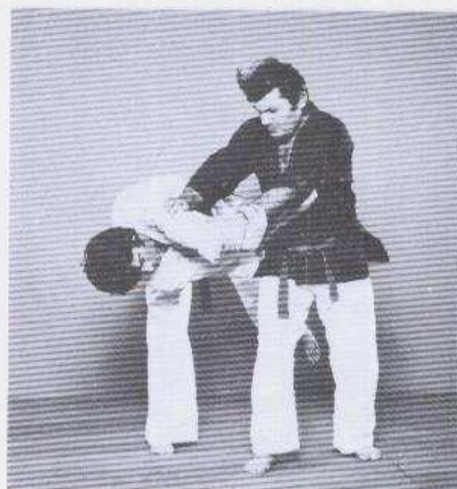
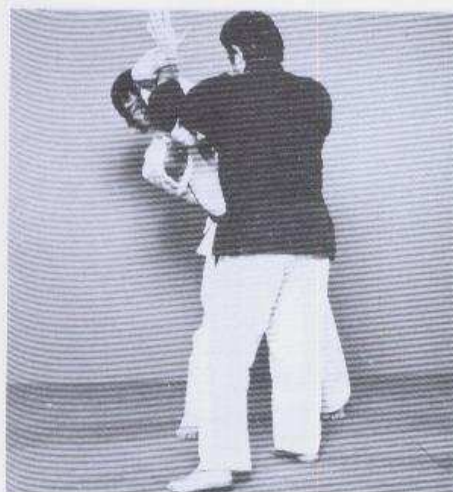
Ici UKE vous a saisi la manche gauche avec sa main gauche.
Passez sous son bras et après une clé tendue, terminez par un atémi au visage.



Saisie de manche et poignet : projection par le bras.

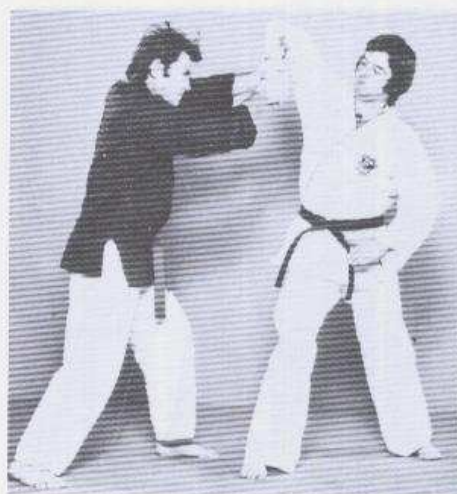
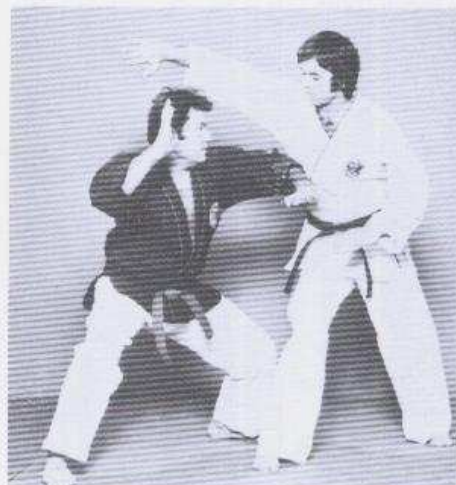
Cette projection à l'aide des bras demande une rotation rapide en se servant comme pied de pivot du pied gauche avancé, bien garder le coude gauche au corps en levant le bras.





**Tentative de prise de tête :
clé de poignet à l'intérieur.**

A noter : l'atemi en sabre qui bloque l'attaque. Saisir ensuite à 2 mains le poignet droit de l'adversaire et lui appliquer la clé de poignet intérieure.



Tête à moitié prise : étranglement arrière.

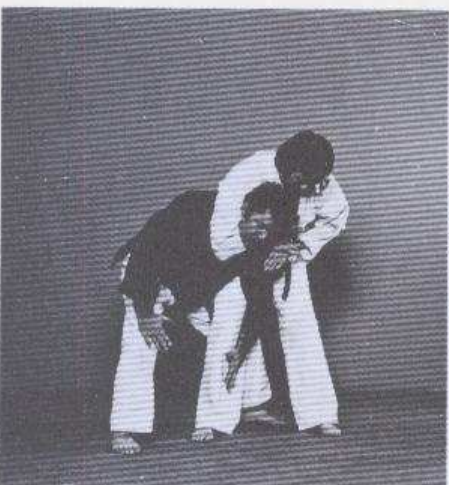
Le bras gauche de TORI contrôle le corps de l'adversaire. Passer sous son bras et en tirant en arrière, utiliser un étranglement arrière avec l'avant-bras.

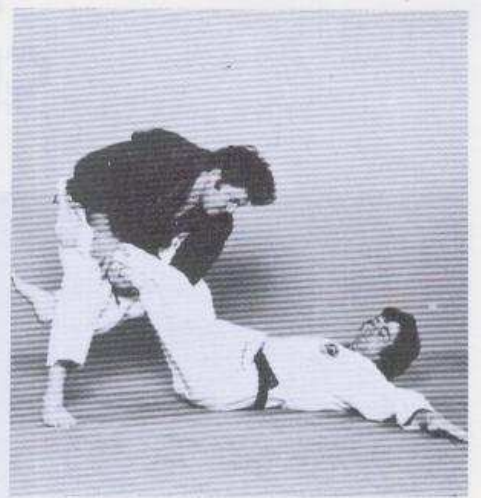
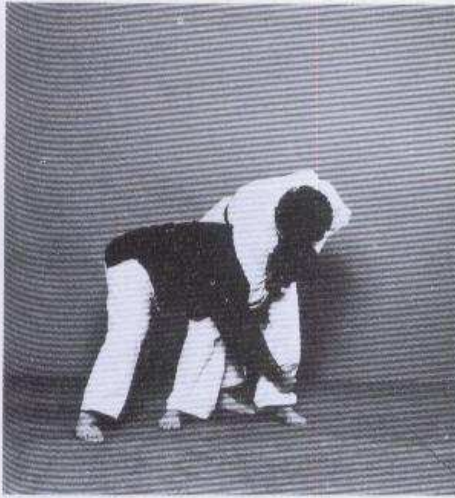
à noter : la tête de TORI (front) appuie contre le cou de UKE en poussant.



Tête prise bras devant : (1ère forme) Ramassement de jambes

TORI Profite de sa position pour saisir à 2 mains la jambe gauche de UKE. En tirant violemment à lui, il le fait chuter et termine par un atemi au bas-ventre.



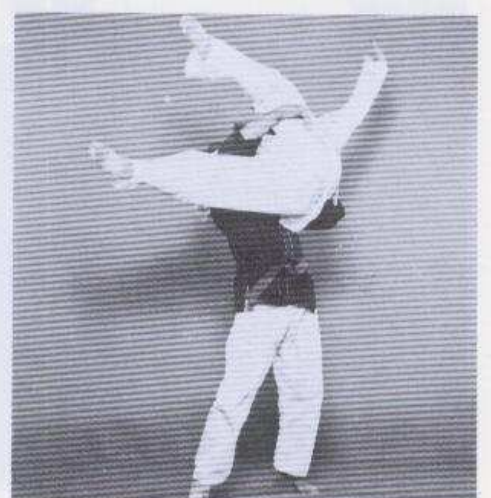


**(2^e forme)
Sutemi en arrière)**

Tête prise bras derrière
Renversment par les che-
veux.

ou renversement de bras.

à noter la position des
doigts de TORI sous le nez
de l'adversaire.



PROGRAMME CEINTURE VERTE



4^e NIVEAU : CEINTURE VERTE **préparation CEINTURE BLEUE**

- Atémi : perfectionnement
étude des atémi du pied en doublant,
étude des «viens-donc»

- DEFENSES CONTRE SAISIES :

A. SAISIES PAR L'ARRIÈRE.

- 1 - saisie des manches : 3 formes
- 2 - saisie du col en poussant
- 3 - saisie du col en tirant
- 4 - saisie du col et du pantalon
- 5 - étranglement à 2 mains : 2 formes
- 6 - étranglement avec l'avant-bras
- 7 - étranglement avec l'avant-bras en tirant
- 8 - étranglement et saisie du bras : 2 formes
- 9 - encerclement aux épaules
- 10 - encerclement aux coudes
- 11 - encerclement sous les bras
- 12 - arm-lock arrière
- 13 - double Nelson

B. DEFENSES AU SOL :

- 1 - gardes au sol
- 2 - TORI au sol, UKE debout devant (plusieurs formes)
- 3 - UKE à cheval sur TORI
- 4 - UKE attaque entre les jambes de TORI
- 5 - UKE est derrière TORI
- 6 - TORI renverse UKE.

Les «Viens-donc»

Ces techniques sont basées sur des clés afin de contrôler un adversaire éventuel et de l'amener. La pression sur l'articulation rend le dégagement impossible.



clé en croix



clé en croix



le bec de cygne



idem par le pouce



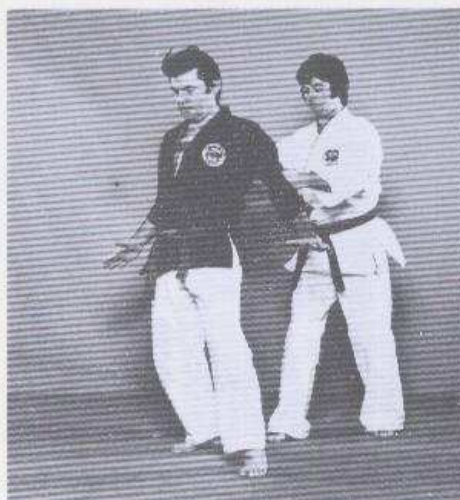
clé de poignet vers l'intérieur



clé dans le dos

**DEFENSES contre SAISIES
par l'ARRIÈRE**
Saisie des manches : (en
tirant)
(1ère forme)

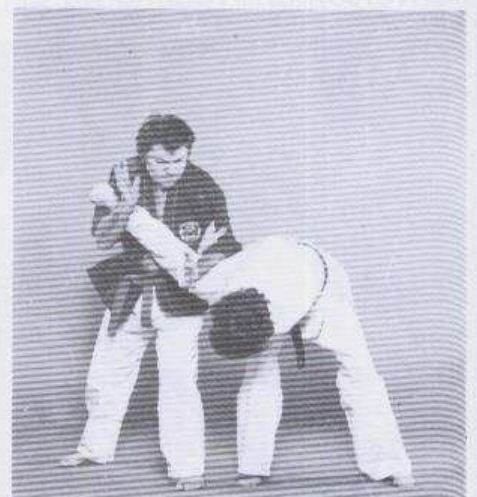
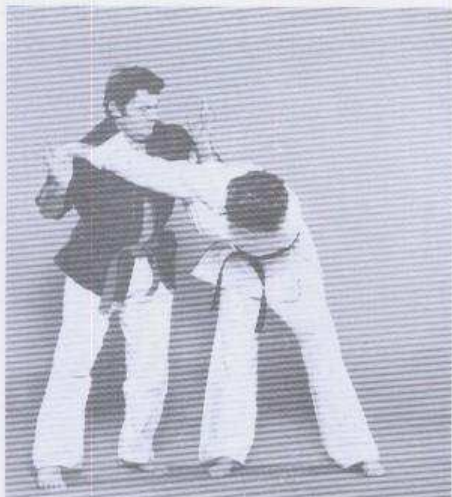
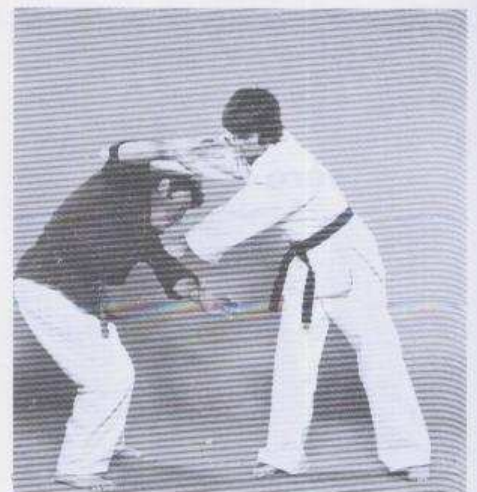
Renversement vers l'arrière



Terminer en projection vers
l'arrière ou par atemi du
poing au plexus (dernière
photo)

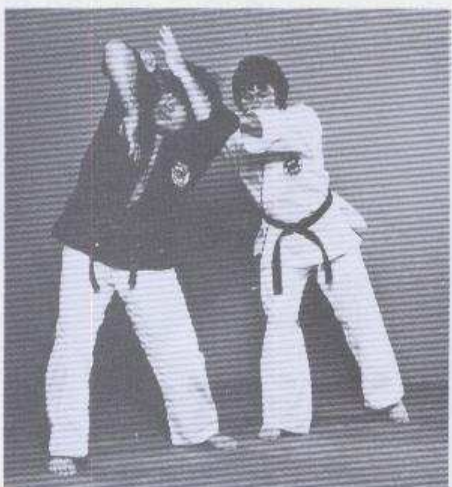
**Saisie des manches (en
poussant)
(2^e forme)**

**Défense par clé de Bras
tendu**



(3^e forme)

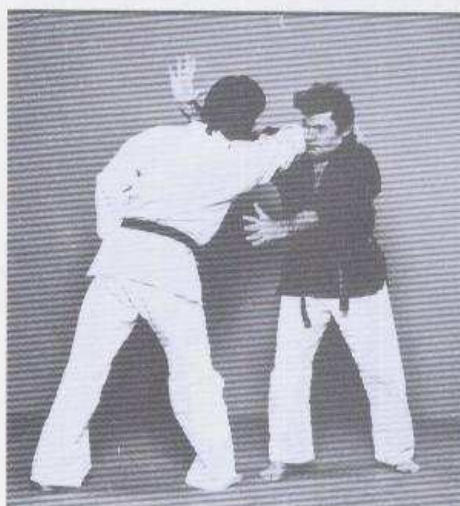
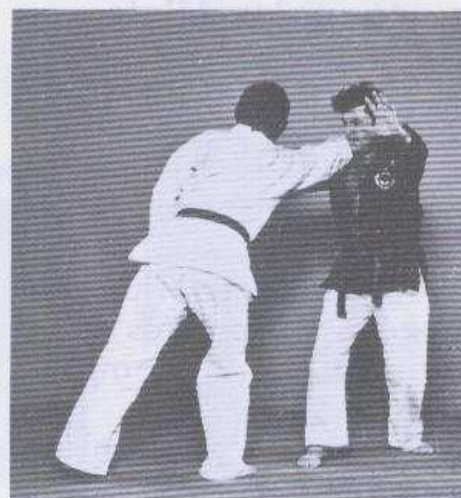
**Défense par clé de poi-
gnet vers l'intérieur**



Saisie du col en poussant crochetage de jambe à l'extérieur

La projection est classique
et ne présente aucune diffi-
culté.

TORI peut aussi pivoter à
l'intérieur et porter un char-
gement de hanche.

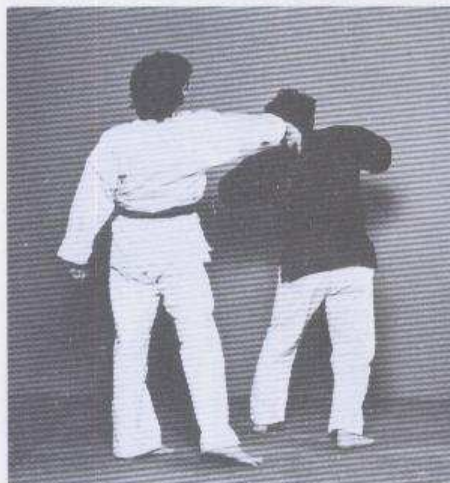
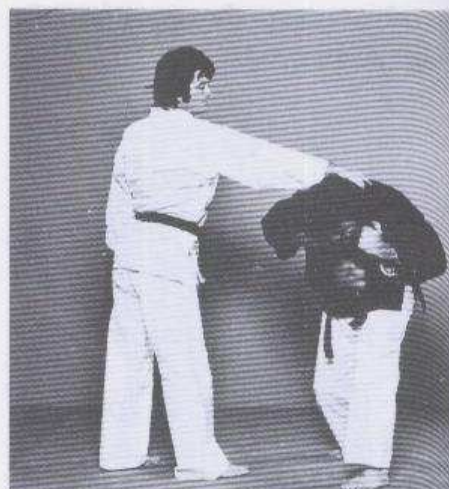
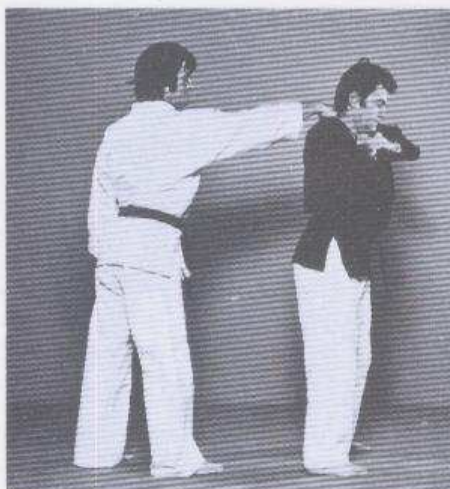


Saisie du col en tirant : clé sur les doigts

Bien prendre la précaution de bloquer les doigts de l'adversaire dans le col en tirant sur celui-ci.

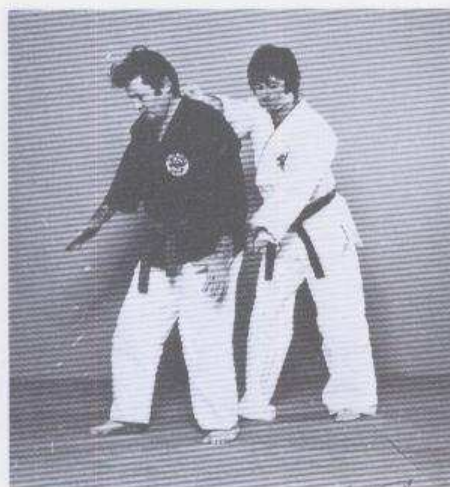
La rotation s'effectue en passant sous son bras et en se retournant complètement.

Attention, ce mouvement est dangereux s'il est exécuté brutalement.



Saisie du col et du pantalon : Atemi

L'atemi est porté avec le talon «en ruade».



Etranglement à 2 mains (1ère forme)



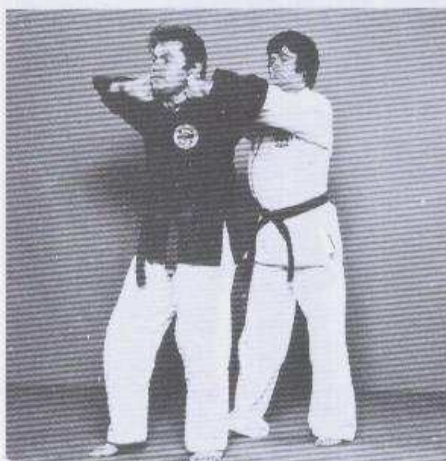
Défense par clé de poignet vers l'extérieur.

Etranglement à 2 mains : (2° forme) clé sur les doigts

Dès le début de l'étranglement, contracter les muscles du cou, lever les épaules et pousser la langue contre le palais.

Saisir les petits doigts de UKE et en se retournant faire croiser les bras adverses.

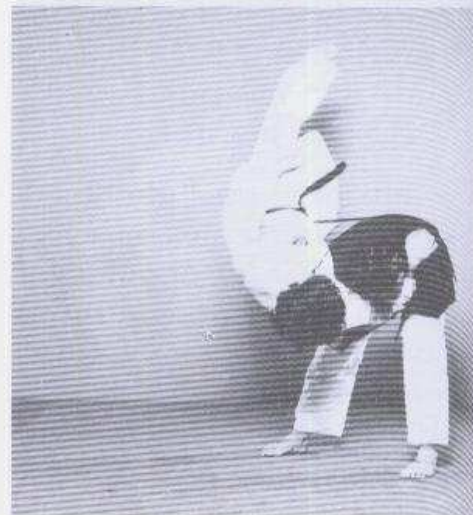
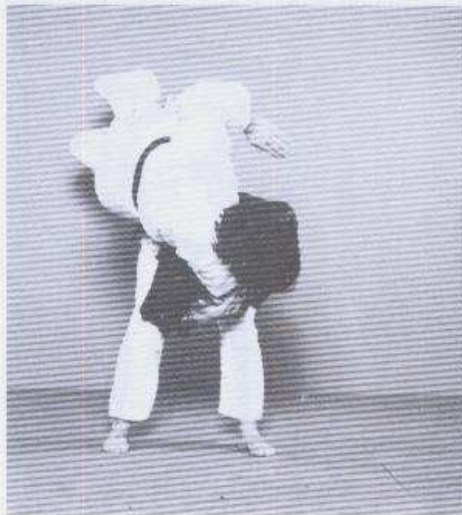
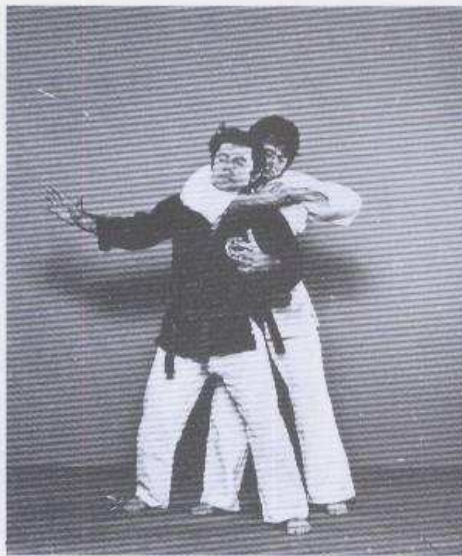
Terminer la prise par luxation des doigts et atemi du pied au bas-ventre.



Etranglement avec l'avant-bras chargement d'épaule à l'intérieur

Frapper rapidement avec le bras gauche ou le coude, puis ramener votre propre cou dans la saignée du coude pour soulager la pression.

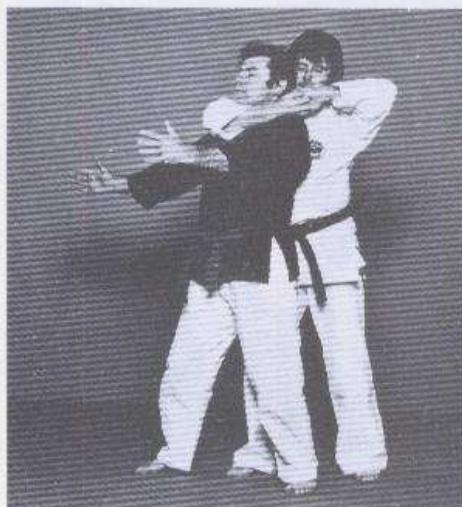
Plonger vers l'avant en utilisant la technique du chargement d'épaule à l'intérieur. Nota : éviter de tomber genou au sol ce qui pourrait être dangereux pour votre articulation !

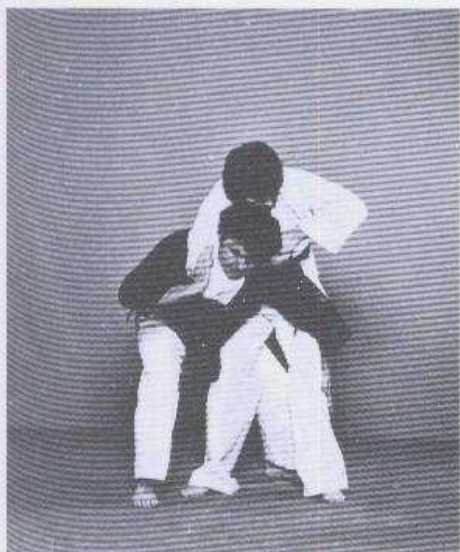


Idem en tirant : Ramassement de jambes

Déplacer vos hanches vers la droite en contrôlant le bras de UKE, profitant de l'élan, passer la jambe gauche derrière l'adversaire en lui saisissant les cuisses.

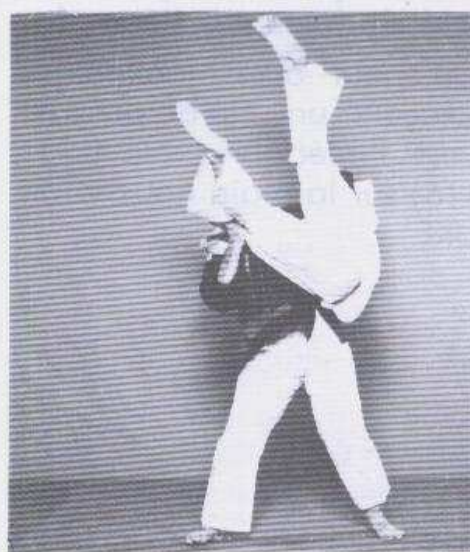
Projeter derrière vous en rotation.





**Etranglement et saisie
du bras (1ère forme)
clé de poignet**

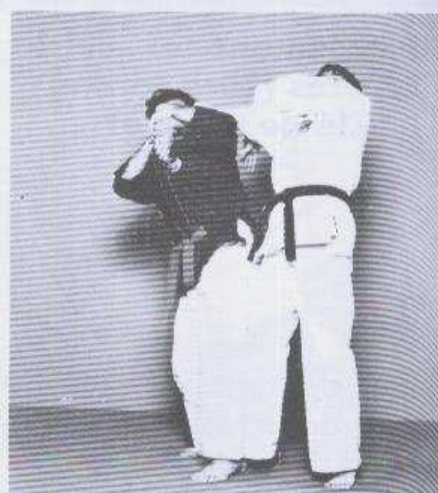
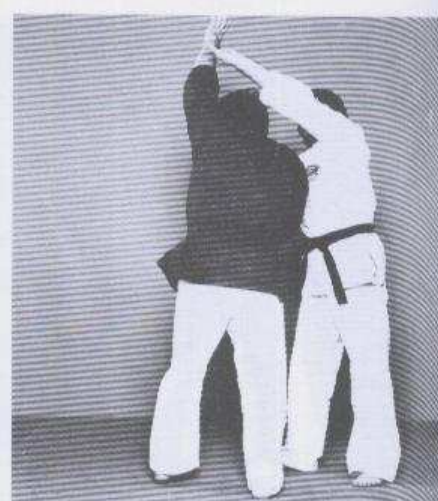
Eviter de sortir du côté de
la strangulation. Dès le
départ de la défense, frap-
per avec coude gauche.



(2^e forme)

clé de bras sur l'épaule

On peut aussi facilement exécuter une clé de poignet vers l'intérieur (voir page 116) sur la main gauche de UKE

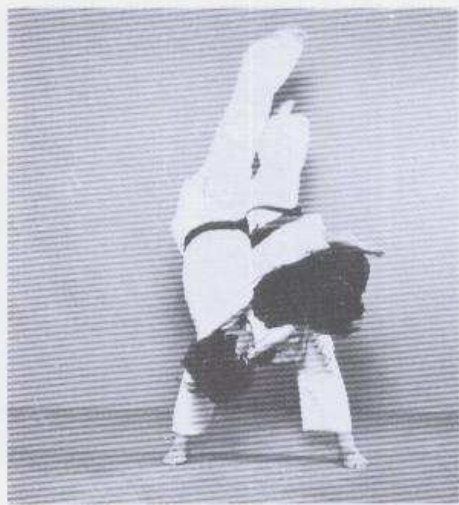
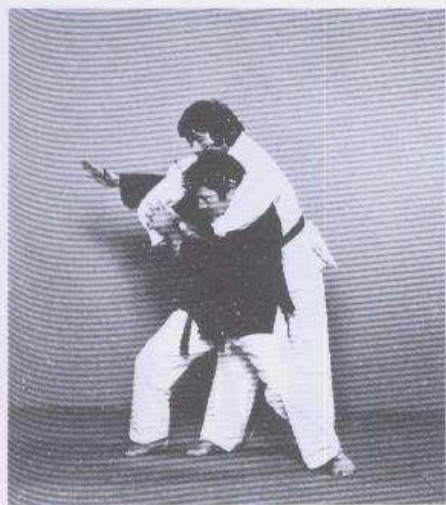


Encerclement aux épaules :

chargement d'épaule

Dès la saisie, écarter les épaules puis pousser avec les 2 mains sur les cuisses. Descendre ensuite l'épaule gauche en remontant légèrement la droite et projeter en technique de chargement d'épaule à l'intérieur.





Encerclement sous les
bras
clé sur la main verticale

Nota : saisir avec la main
correspondante le point
de l'adversaire placé
dessus. Porter un clément
(avec une pincette) sur
cette main. Avant de porter
dégager le bras opposé.

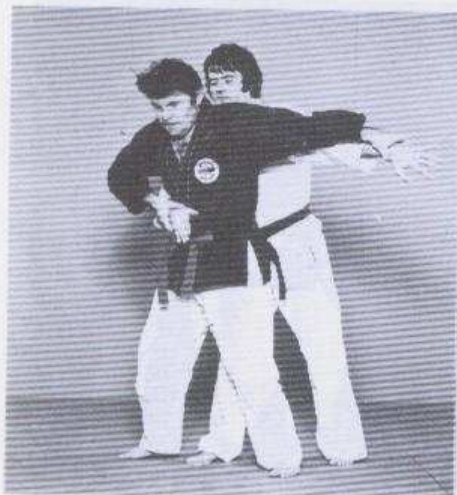
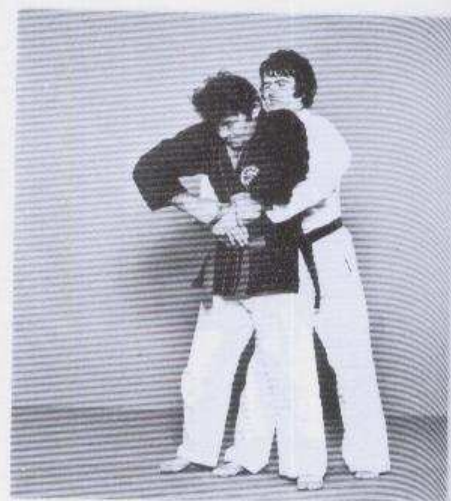
Encerclement aux coudes ramassement de jambe

Nota : Il est conseillé de
dégager les bras un après
l'autre. En fin de mouve-
ment on peut porter une clé
de pied à UKE.



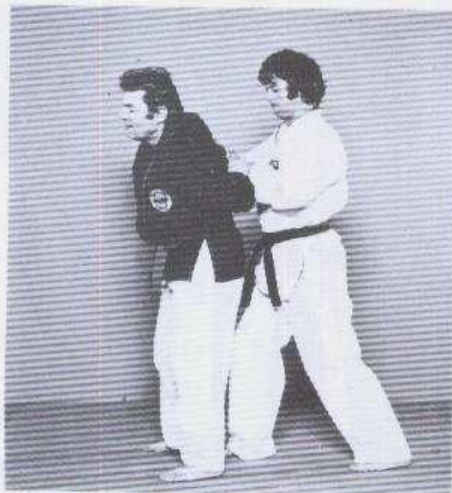
Encerclement sous les bras clé sur la main verticale

Nota : saisir avec la main correspondante le poignet de l'adversaire placé dessus. Porter un atémi (avec une phalange) sur cette main. Avant de partir, dégager le bras opposé.



Clé de bras en arrière : chargement au cou

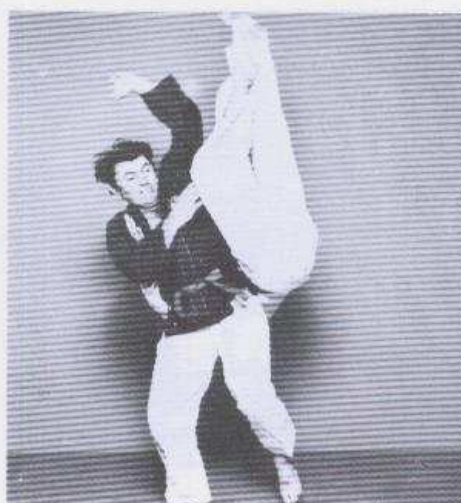
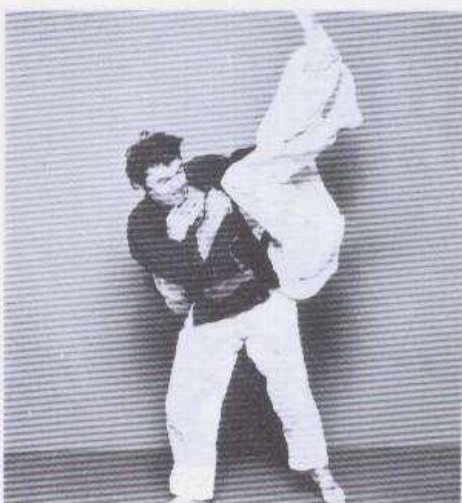
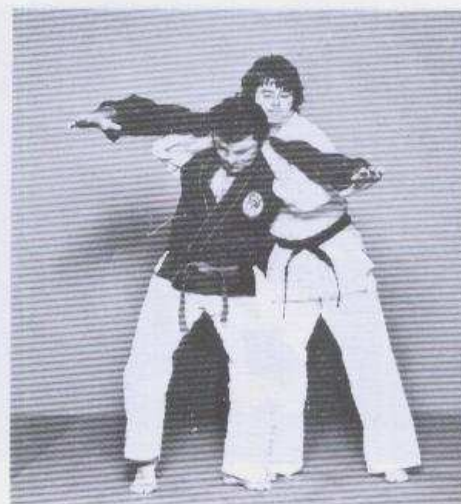
Ne pas chercher à dégager le bras pris mais au contraire, après s'être effacé vers la gauche (bras gauche pris) encercler son cou et projeter.





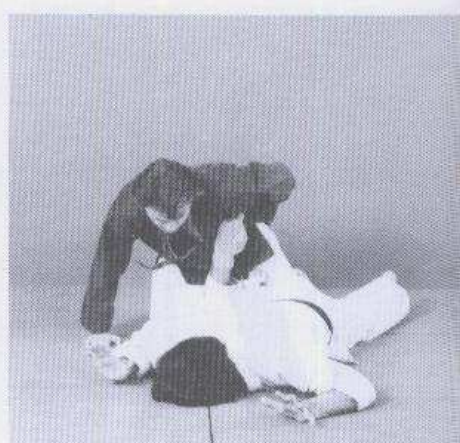
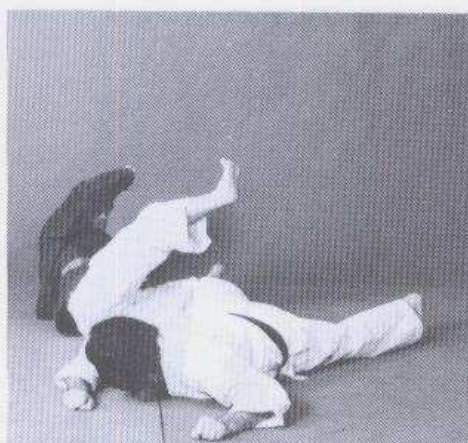
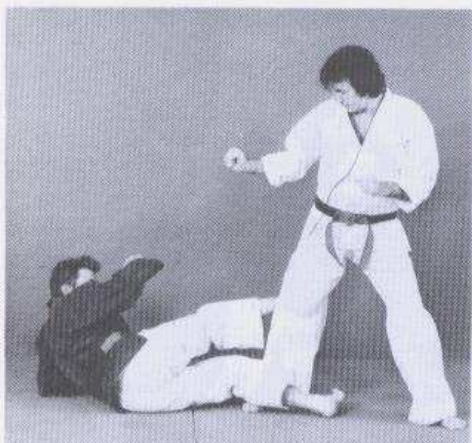
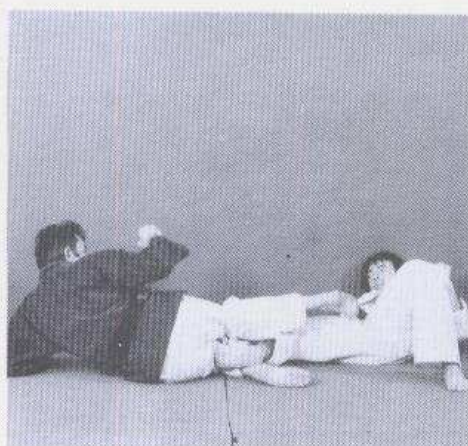
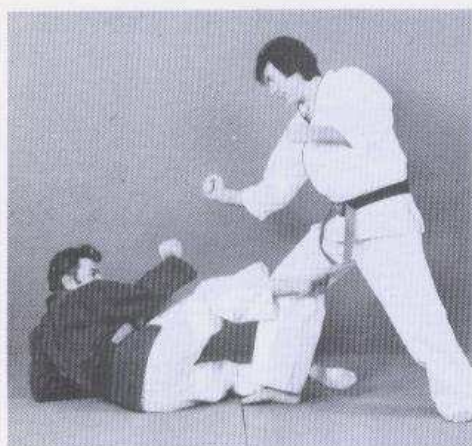
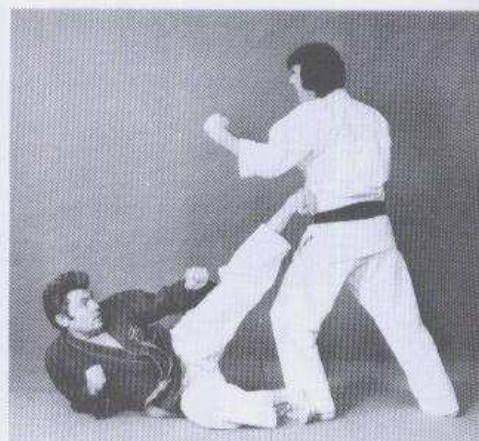
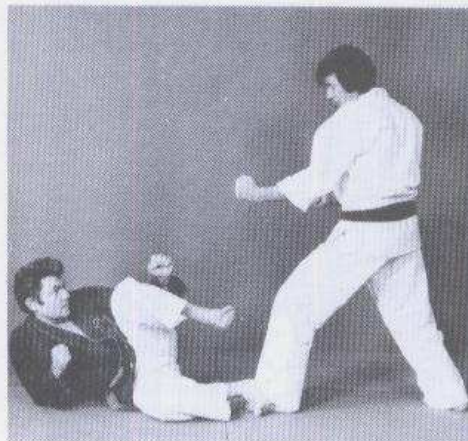
Double Nelson : ramassement de jambes

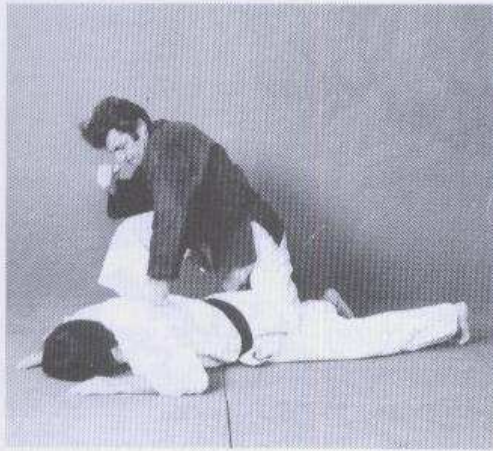
Cette technique est beaucoup plus facile à exécuter qu'il ne paraît. Si l'adversaire vous tient toujours en chutant se laisser tomber sur lui. Attention : technique dangereuse !



DEFENSES au SOL : gardes et renversements

Noter les différentes positions de pieds pour effectuer les renversements.

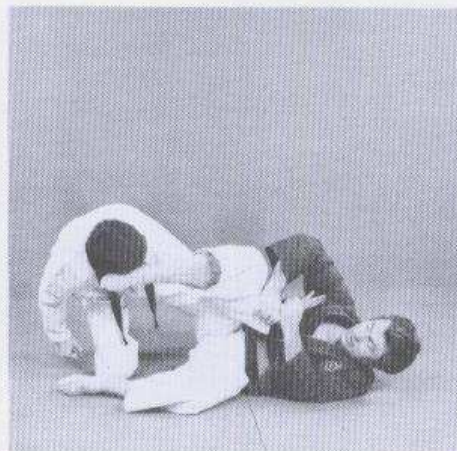
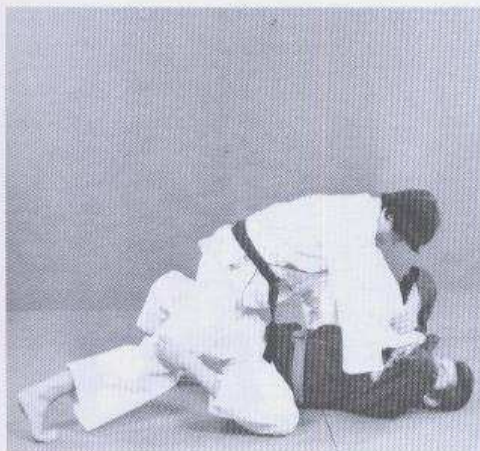
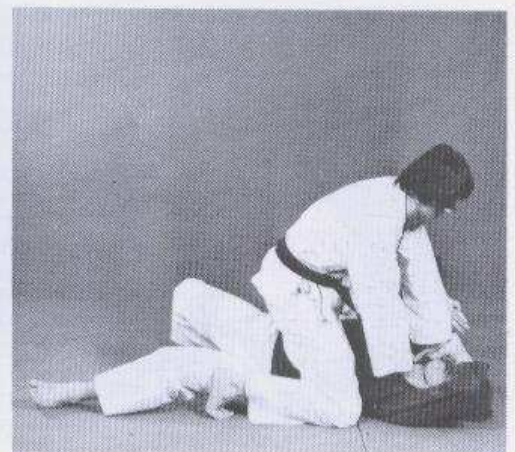
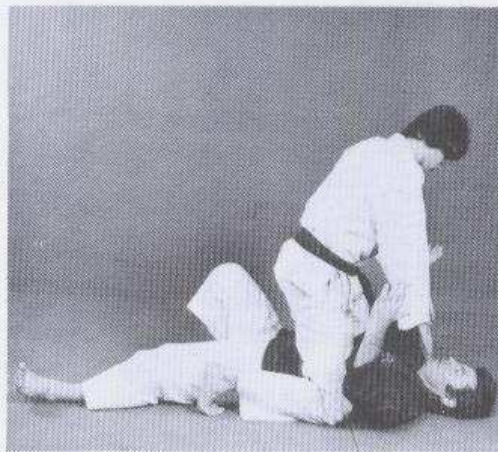




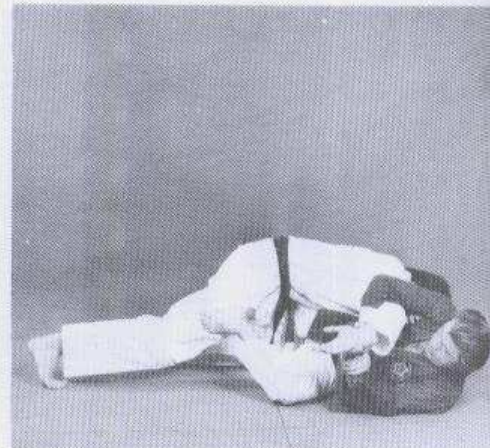
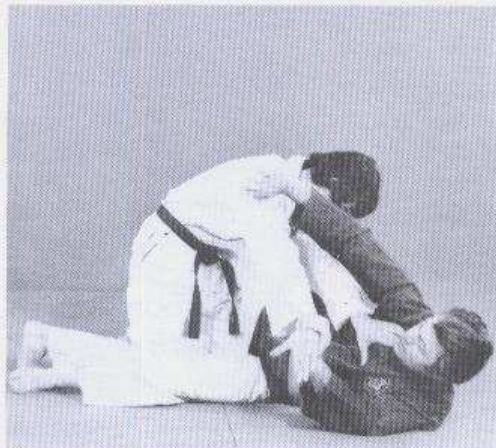
Ici TORI porte d'abord une clé de pied puis termine en atémi

Défense contre étranglement

Sensiblement la même technique que celle utilisée debout. Ici TORI se sert de sa jambe gauche pour chasser la cuisse adverse.



**l'adversaire est entre les
jambes :**

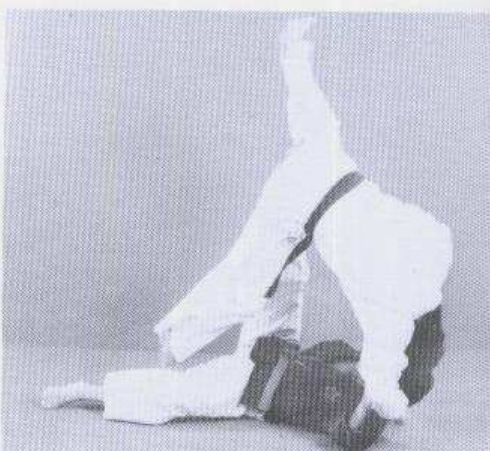
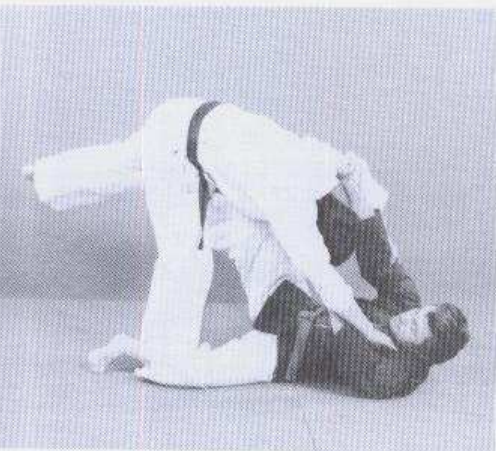


clé de bras enroulé dans le
dos.



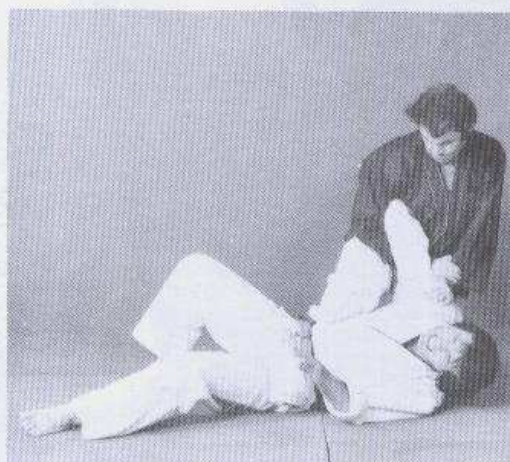
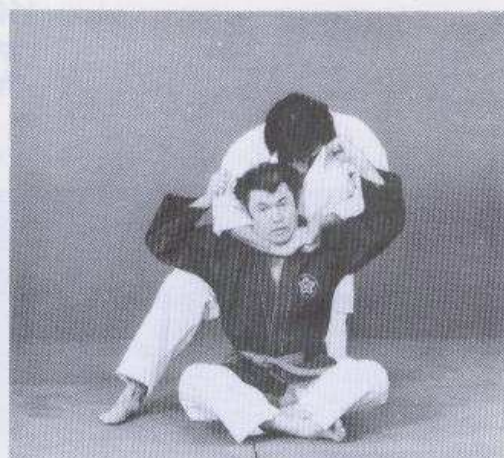
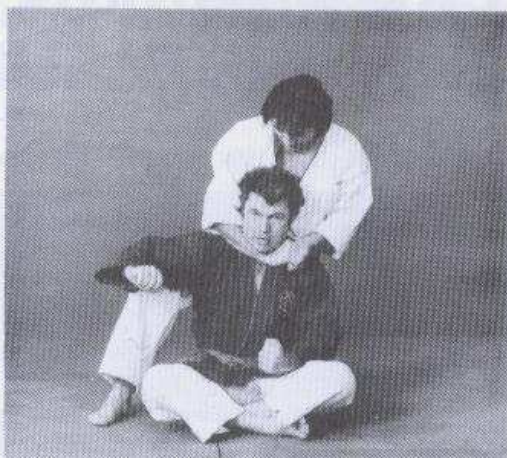
Renversements :

La jambe gauche bloque au
sol tandis que le pied droit
soulève la cuisse gauche de
UKE.



**Etranglement arrière
chargement d'épaule
intérieur**

On retrouve les mêmes
positions que pour la
défense debout. Notez
l'atemi au visage.



PROGRAMME CEINTURE BLEUE



5^e NIVEAU : CEINTURE BLEUE **préparation CEINTURE MARRON**

Etude et perfectionnement de tous les atémi fondamentaux.

- étude et perfectionnement de toutes les clés de bras et de poignets.
- connaissance parfaite des points vitaux.
- KATA D'ATÉMI n° 3 (seul)
 - randori : vitesse
efficacité
variété
contrôle
- FORMES FONDAMENTALES DE TRAVAIL A 2 SUR LES ATÉMI.
 - effacements, parades et ripostes
 - enchaînements simples
 - contrôle parfait des ripostes
 - ripostes sur toutes les attaques par coups :
 - par : atémi
 - clés
 - projections.

ATÉMI

A ce niveau (ceinture bleue) le pratiquant doit étudier les parades et ripostes sur coups, indiquées dans la 2^e partie de cet ouvrage.

On peut y ajouter quelques techniques mises à part en raison de leur esprit «bagarre de rue» que l'on trouvera dans les pages qui suivent.

Ne pas oublier que l'EFFACEMENT est primordial et doit devenir une technique réflexe.

Saisie de revers avec coup de tête : projection par la tête.

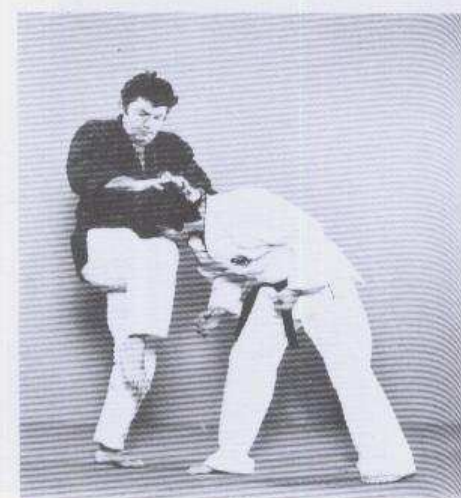
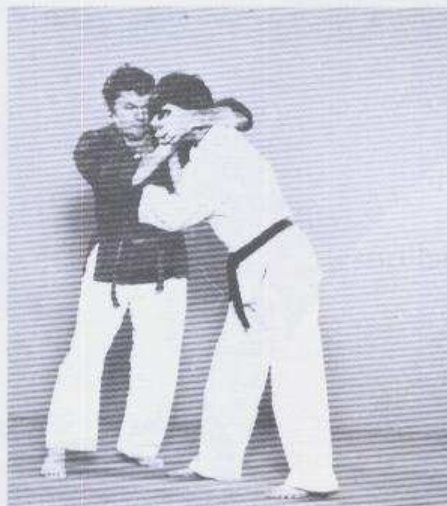
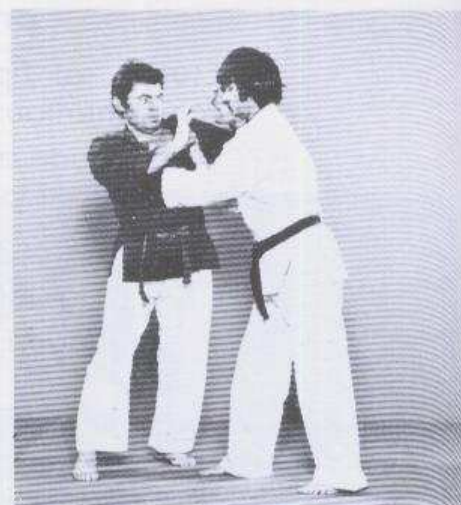
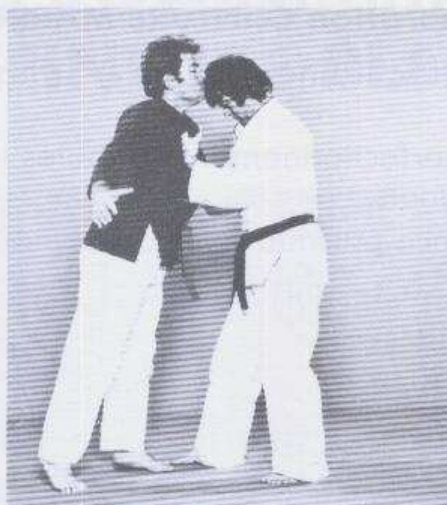
Dès l'attaque (saisie) s'effacer à gauche en mettant les 2 mains en protection, saisir la tête (machoire et cheveux) de l'adversaire et le faire chuter en projection par la tête.

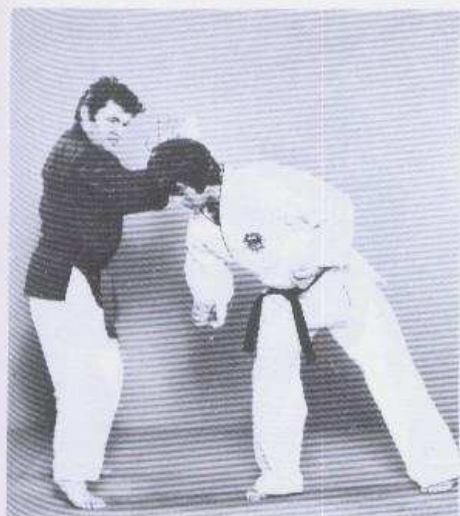
Coup de tête à l'estomac Atémi

S'effacer vers la gauche et avec les mains, appuyer sur la tête tout en relevant violemment le genou droit.

ou

s'effacer, et porter un atémi avec la main droite en sabre sur la nuque de UKE.

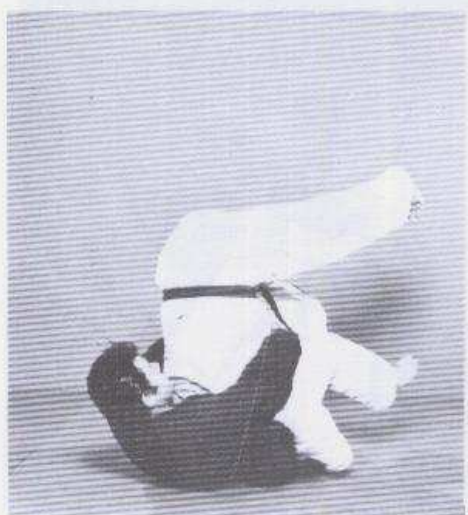
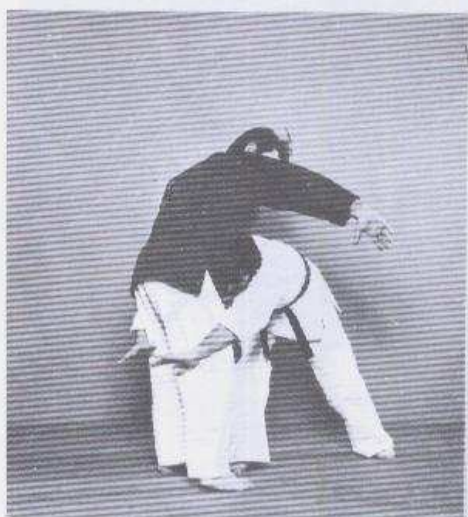
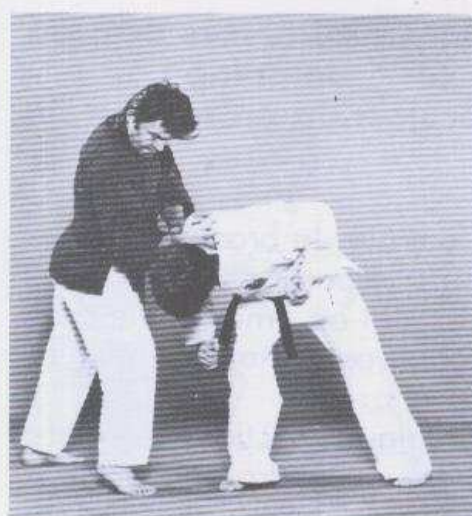




Placage aux jambes Sutemi en avant

Ne cherchez pas à résister, au contraire vous devez saisir l'adversaire à bras le corps en vous laissant tomber en arrière.

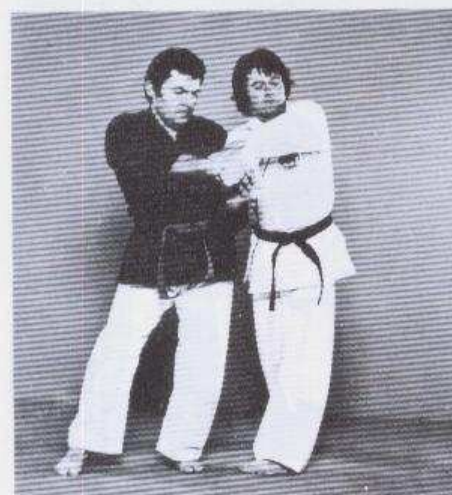
Le projeter derrière vous, au delà de votre épaule droite. Terminez par un atemi.



Saisie du revers et coup de poing : projection en torsion de bras

Contrôler le bras qui frappe puis accompagner son mouvement en amenant le bras sous celui qui tient le revers.

Continuer l'action tournante vers votre droite et l'attaquant se retrouve bloqué en clé tendue les 2 bras pris.



Coup de tête à l'attitude

S'élancer vers la gauche et avec les mains, appuyer sur la tête de l'attaquant vers l'arrière. Le pousser droit ou s'élancer et porter en avant avec la main droite en sautant sur la tête.



**Coup de poing : ▲
sutémi vers l'arrière (en
ciseaux)**

Effacement, puis saisissant le bras qui attaque avec votre main gauche, vous posez votre main droite au sol en lançant la jambe gauche devant le corps de UKE.

La jambe droite dans le même temps se place dans



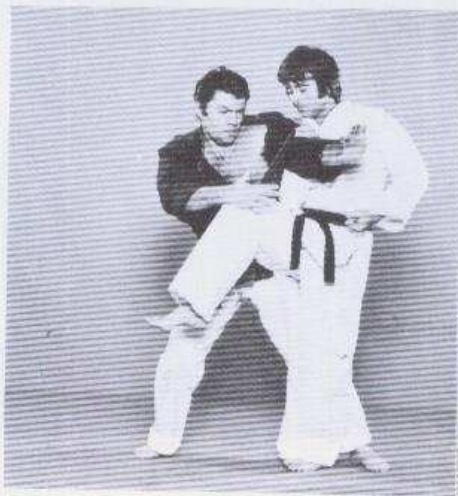
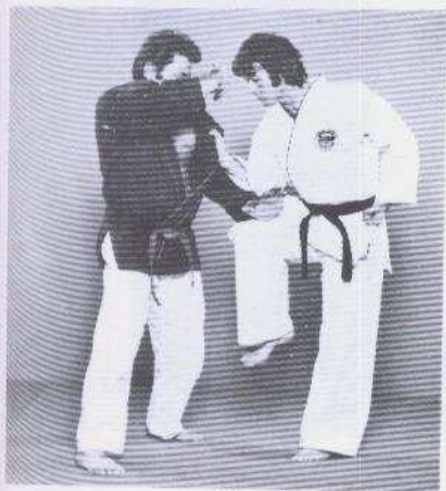
les creux poplités (genoux). Le mouvement en ciseaux ainsi exécuté le projetera en arrière. (chute très brutale)



**Coup de genou :
Ramassement de
jambes.
Balayage de pied**

On balaie la jambe d'appui de l'adversaire en poussant avec le bras gauche vers l'arrière.

A noter la défense instinctive avec bras droit pour protéger d'un coup de tête.



Quelques conseils contre un adversaire en garde de boxe :

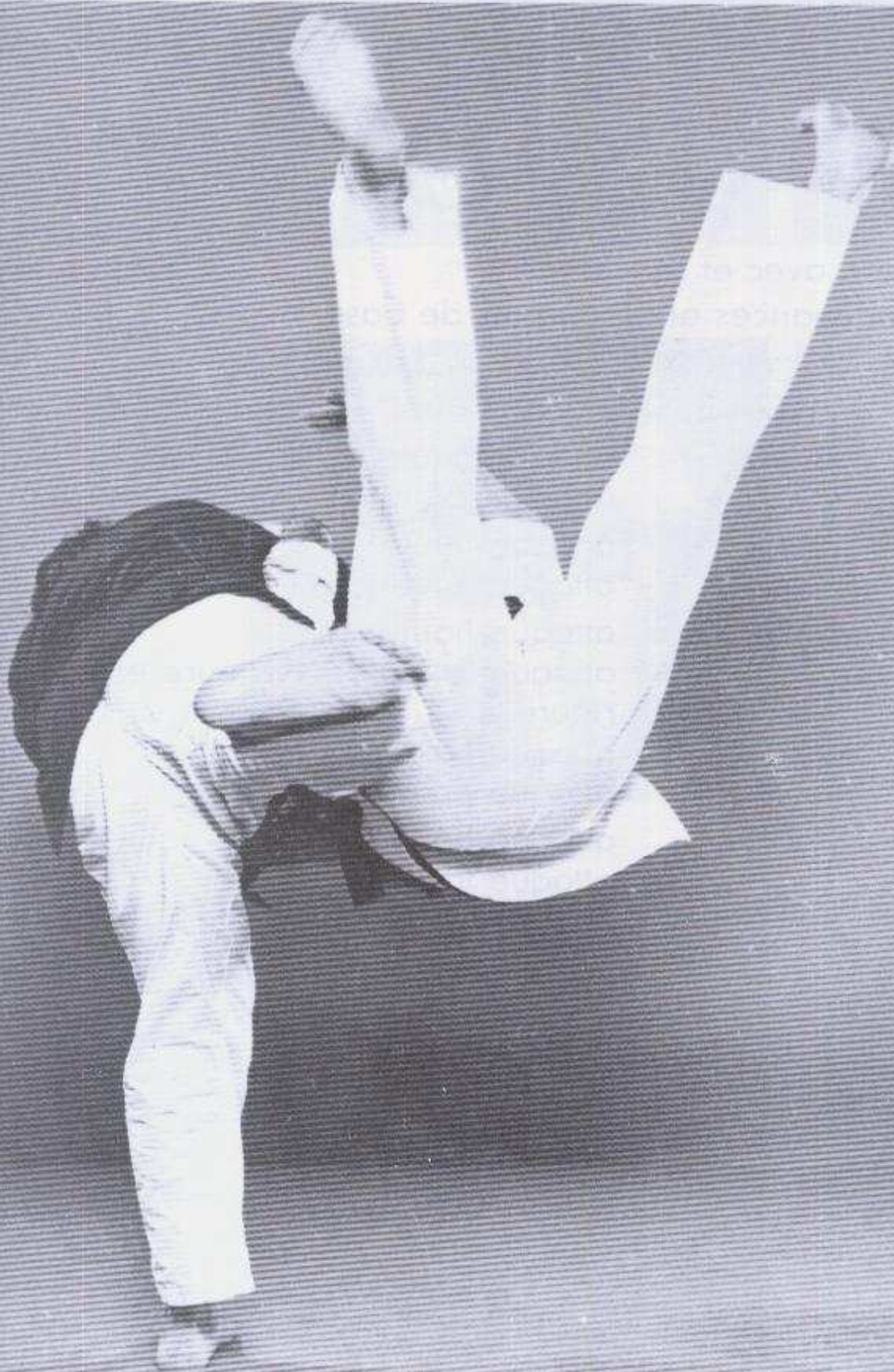
- Surtout ne pas chercher à rentrer dans sa garde pour placer une problématique projection.

- Toujours se tenir à distance d'un très grand pas de manière à pouvoir se servir de ses jambes pour frapper.

- Se déplacer à l'extérieur de sa garde en tournant : ainsi si votre adversaire est en garde à droite (jambe droite avancée), s'effacer vers votre propre gauche.



PROGRAMME CEINTURE MARRON



6^e NIVEAU : CEINTURE MARRON **préparation de la CEINTURE NOIRE.**

- RÉVISION GÉNÉRALE : atémi
Clés
projections
immobilisations
- CONNAISSANCE PARFAITE DES TECHNIQUES DE BASE sur les 8 attaques de poignets.
- Démonstration DES 3 KATA FONDAMENTAUX (seul) avec éventuellement démonstration d'un des kata avec partenaire.
- Randori avec et sans arme.
- Connaissances anatomiques de base.
- DÉFENSES CONTRE ADVERSAIRE ARMÉ :
 - MATRAQUE ou bouteille
 - BÂTON : attaque haute
attaque latérale.
 - CHAISE : attaque haute
attaque en pique
 - POIGNARD : attaque haute
attaque latérale extérieure et intérieure
attaque basse
attaque en pique.
 - SABRE : attaque haute
attaque latérale
attaque basse.

DEFENSES CONTRE ADVERSAIRE ARME

1 - UKE attaque avec une matraque.

a) attaque haute

- projection par le bras enroulé.
- TORI bloque avec bras gauche et frappe au visage avec poing droit.
- enroulement du bras droit de UKE.
- TORI termine en projection par enroulement du bras.



b) attaque latérale :

- crochetage de jambe à l'extérieur.
- TORI en garde à gauche avance d'un grand pas la jambe droite en bloquant le bras adverse.
- Puis il enroule avec son bras droit le bras de UKE tout en accentuant le déséquilibre latéral.
- TORI termine en crochetage de jambe extérieur en prenant soin de se pencher fortement en avant.



a) attaque haute :

- chargement au cou
 - TORI amorce un effacement intérieur en bloquant avec la main gauche le bras adverse.
- En même temps, il donne un atemi en sabre à la gorge de UKE.
- puis il enroule avec son bras droit la tête de l'adversaire.
 - et le projette en avant.
 - TORI termine ici par un atemi.

2. UKE ATTAQUE AVEC UN BÂTON COURT.





3. Attaque latérale : Clé de bras tendu sous l'aisselle.

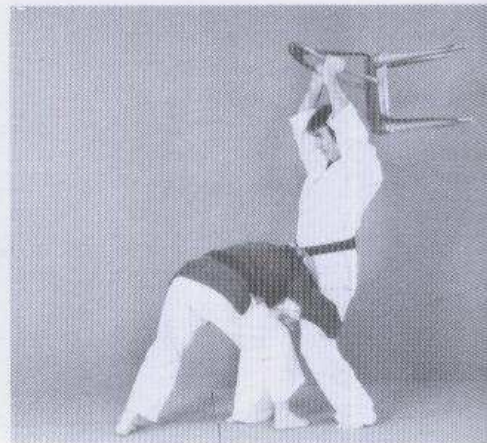
- TORI effectue un effacement avant, puis contrôle à 2 mains le bras adverse.
- Il accentue la poussée en ramenant violemment le bras de UKE vers l'avant.
- TORI termine par une clé tendue sous l'aisselle avec la possibilité suivant les réactions de l'attaquant de frapper du coude gauche à la tête.



3. Attaque avec une chaise :

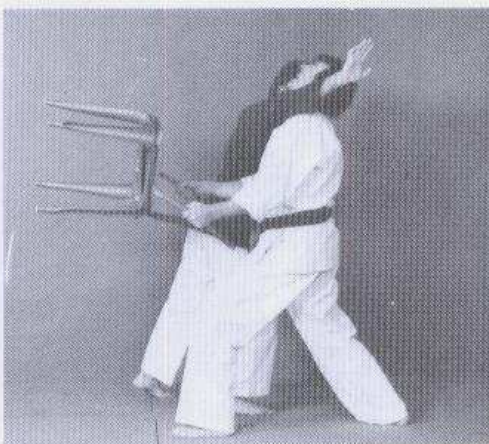
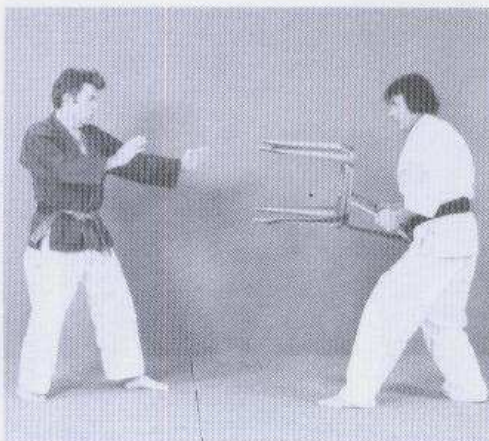
a) attaque haute :

- ramassement de jambes.
Ici il s'agit de rentrer sur l'attaque en ramassant les jambes de l'adversaire. Une forte traction le projettera en arrière.
(TORI doit s'aider de l'épaule)



b) attaque en pique : chargement au cou à l'envers.

TORI effectue un effacement latéral en contrôlant la chaise, puis accentuant l'attaque de UKE il profite du déséquilibre pour placer un étranglement arrière en renversement.



4. Attaque avec un poignard

Dans toutes les défenses qui vont suivre, TORI doit contrôler constamment l'arme et ne jamais rester face à elle.

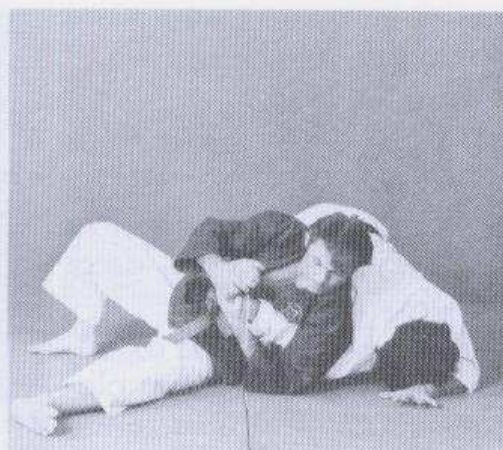
En particulier, sur attaque haute les blocages directs sont formellement déconseillés, au contraire, on doit s'effacer au maximum et suivre le sens de l'attaque en l'accentuant.

On peut aussi conseiller un cri puissant juste avant la contre-attaque.

a1) attaque haute : clé de bras tendu sous l'aisselle avec finale au sol.

Dans cette défense, TORI contrôle par l'extérieur et à 2 mains le bras armé. Il enroule l'adversaire jusqu'au sol en plaçant une clé de bras tendu sous l'aisselle.

Bien entendu il désarme UKE qui subit la clé.



a2) attaque haute : autre technique.

Projection par la tête.

- TORI s'efface en avant en contrôlant avec la main droite le poignet armé.

Son bras gauche enroule la tête de l'adversaire.

- TORI pivote ensuite en tirant avec la main gauche, UKE en arrière.

- UKE étant au sol, TORI lui place une clé de poignet sur le bras armé. ►

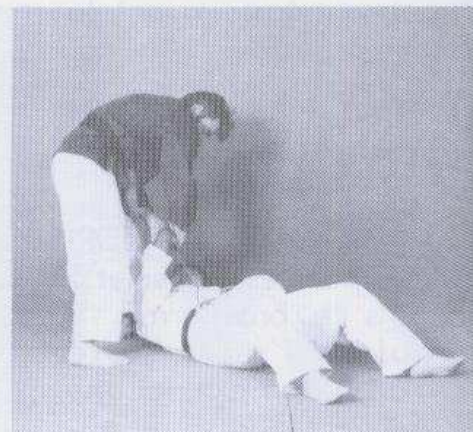


b) attaque latérale extérieure

- Clé de bras tendu sous l'aisselle

TORI bloque à l'extérieur le bras armé avec ses deux avant-bras levés.

Puis il provoque une extension forcée du bras en plaçant une clé de bras tendu sous l'aisselle. ▼



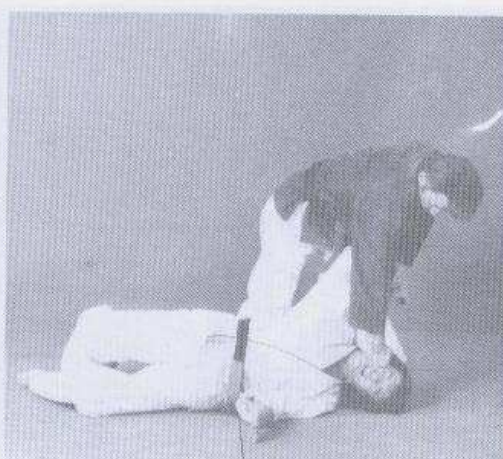
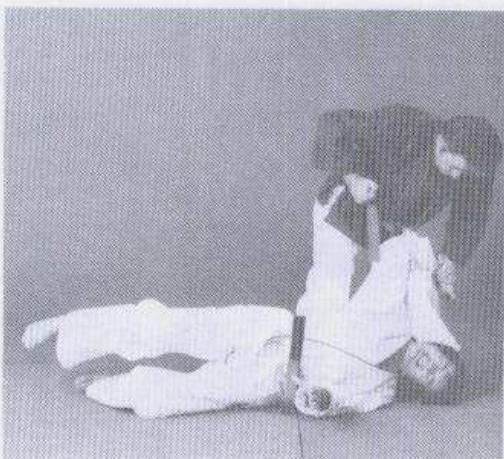
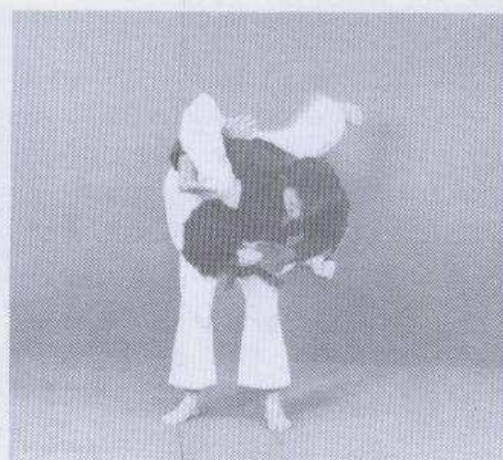
c) attaque latérale intérieure :

Chargement de hanches.

- TORI effectue un effacement intérieur en contrôlant avec la main gauche le bras armé.

- En même temps il profite du déséquilibre de UKE pour l'enrouler en mouvement tournant : chargement de hanche jusqu'à la chute.

Il termine en atemi au visage.

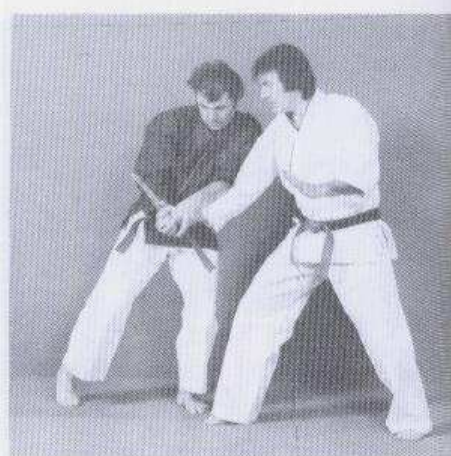


d) attaque basse :

clé de poignet vers l'extérieur.

TORI s'efface et tout en contrôlant le bras armé avec sa main gauche il effectue une rotation du corps en avançant ensuite le pied droit. Il applique sur le poignet de UKE la clé de poignet vers l'extérieur.

Il termine au sol en immobilisation.

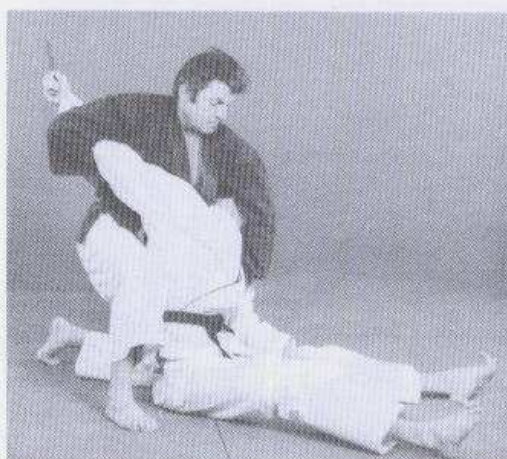
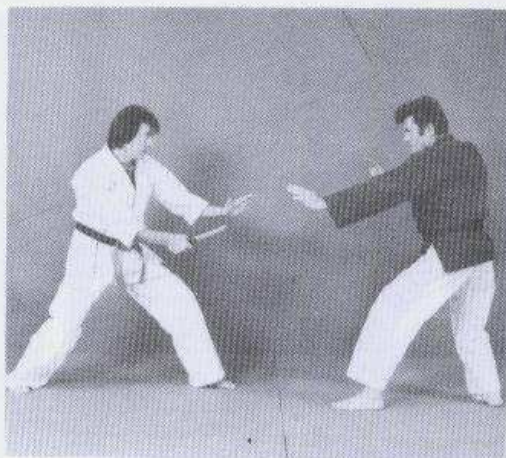


e) attaque en pique :

Etranglement arrière.

- la défense est semblable à celle utilisée contre chaise en pique.

Après l'étranglement TORI amène son adversaire au sol et applique une clé contre le bras armé en se servant et du bras droit et de la poussée des abdominaux.



attaque avec sabre :

a) attaque haute :

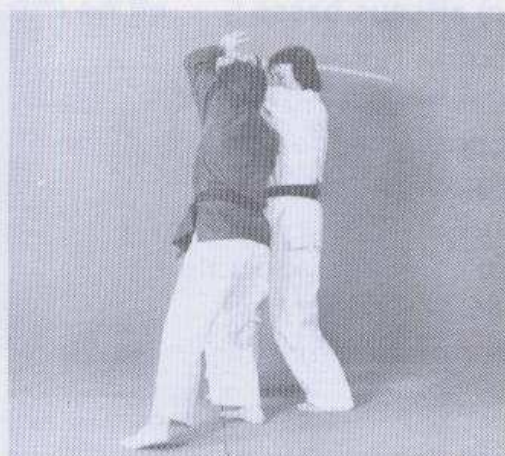
Ces mouvements sont montrés parce que, traditionnels, ils font partie des Arts Martiaux. Il est à peu près certain que vous ne serez jamais attaqué ainsi !



b) attaque latérale :

projection par l'épaule à l'extérieur.

Bien rentrer dans l'attaque. Charger l'adversaire sur votre épaule, ses 2 bras bloqués, le projeter en avant en contrôlant l'arme.



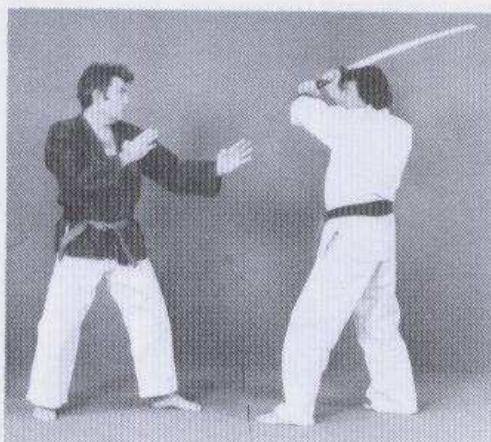
c) attaque basse :

Saut et atemi.

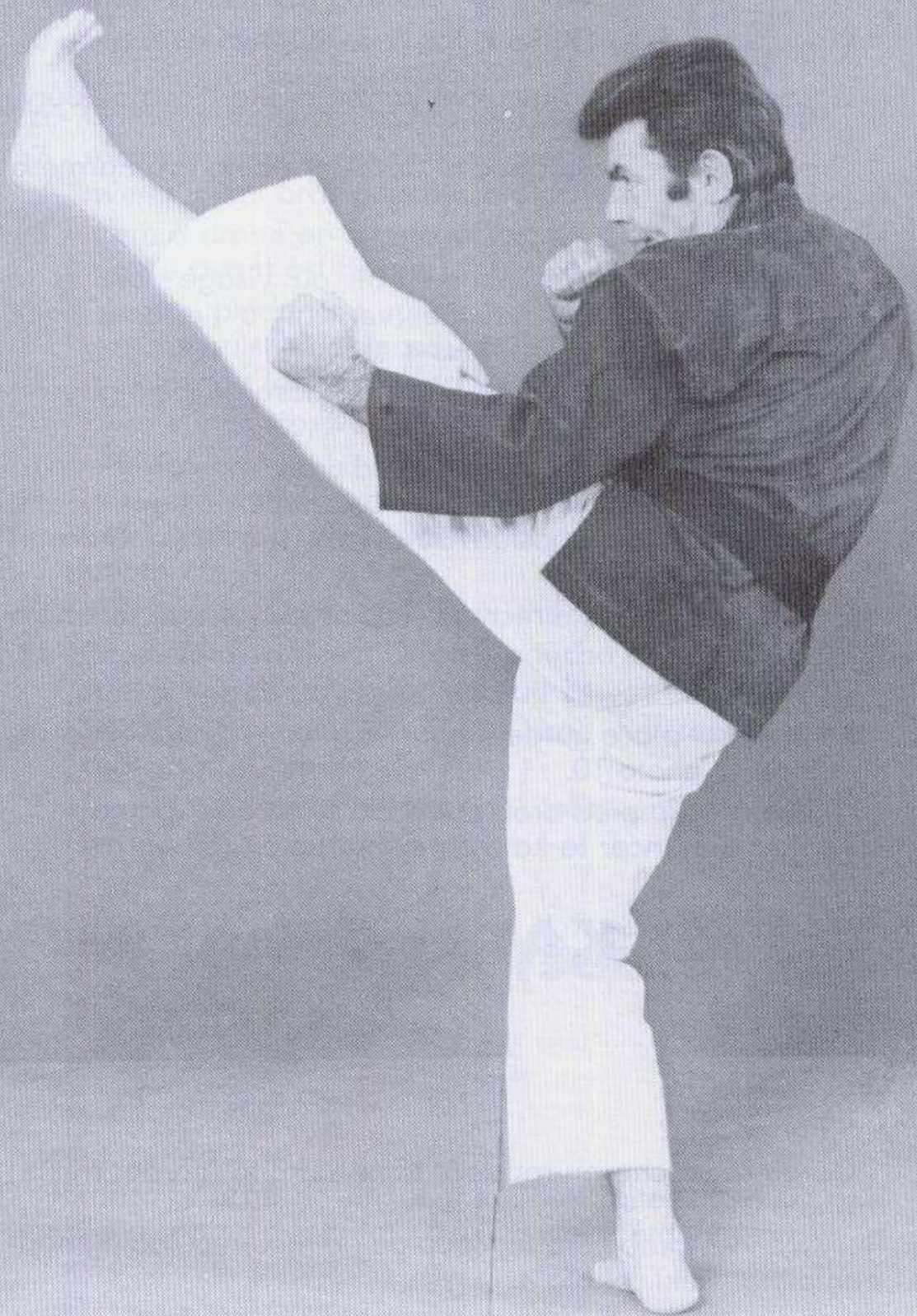
Ce mouvement demande beaucoup de reflexe et de rapidité d'exécution.

Tel qu'il est présenté, il fait la joie des spectateurs lors de démonstrations.

A noter l'atemi du poing sur la tête.



LES KATA DE BASE



1^{er} KATA : (seul)

- Yoï photo 1
- Salut photo 2
- Garde à gauche en reculant jambe droite. Face au Jury. photo 3.
Garde mixte ; main gauche ouverte, poing droit armé à la hanche.
- 1 - Avancer jambe droite.
Atémi vertical du poing droit au visage suivi d'un doublé du poing gauche (vertical) à l'estomac, (Oï tsuki-gyaku tsuki). photos 4 et 5.
- 2 - Coup de pied direct du gauche, poser le pied gauche en avant (maé géri). photo 6.
- 3 - Coup de pied circulaire du pied droit (mawaishi-géri) poser le pied droit en avant sur la même ligne que le pied gauche en posture du cavalier de fer (kiba-dashi) KIAÏ. photo 7.
- 4 - Coup de coude direct du droit niveau estomac. photo 8.
- 5 - Suivi d'un revers du poing droit au visage. photo 9.
- 6 - Pivot sur place garde à gauche (mixte). Garder la position 3. photo 10.
- 7 - Avancer le pied droit puis garde à droite. photo 11.
Recommencer le kata en symétrique.

2^e KATA - (seul)

- Yoï photo 1
- Salut photo 2
- Garde à gauche en reculant jambe droite (garder mixte) photo 3.
- 1 - Avancer jambe droite, coup de poing direct (poing horizontal) Oï-tsuki. photo 4.

- 2 - Idem en avançant jambe gauche, frapper poing gauche. photo 5.
- 3 - Coup de pied direct (maé géri) du pied droit en avançant. photo 6.
- 4 - Idem avec pied gauche - KIAï. photo 7.
- 5 - Poser en avant le pied gauche qui sert de pivot et demi tour en garde. photos 8 et 9.
- 6 - Garde à droite mixte (un temps d'arrêt). photo 10.
- 7 - Avancer jambe gauche - parade hauteur moyenne avec l'avant bras gauche, main fléchie. photo 11.
- 8 - Idem à droite en avançant jambe droite, (en 7 et 8 la jambe avant est fléchie). photo 12.
- 9 - Reculer pied droit sur la même ligne que le pied gauche puis le déplacer vers la droite, garde à gauche en blocage latéral (sabre) photos 13 et 14.
- 10 - Pivot sur place, volte face, garde à droite en sabre. photo 15.
- 11 - Reculer jambe droite, poids du corps en arrière. Défense basse avec avant bras gauche, main fléchie. photo 16.
- 12 - Idem en reculant jambe gauche. photo 17.
- 13 - Coup de pied direct du pied gauche en contre-attaque et enchaînement du poing gauche. photos 18 et 19.
- 14 - Suivi de doublé du poing droit horizontal niveau moyen KIAï. photo 20.
- 15 - Demi tour en garde (à droite). photos 21 et 22.
Fin du Kata. photos 23 et 24.

3^e KATA (seul)

- Yoï. photo 1.
- Salut. photo 2.
- Garde à gauche en reculant jambe droite, main gauche ouverte, poing droit armé à la hanche ; étant de profil, le Jury à Droite. photo 3.

A ESQUIVE EN AVANT :

1 - Avancer la jambe gauche à 45° vers la gauche d'un pas, la jambe droite dans le même sens d'un 1/2 pas. photo 4.

PARADE :

parade de l'avant bras gauche en blocage extérieur, main pliée, le poing droit est armé à la hanche. photo 4.

RIPOSTE :

Atémi des phalanges de la main droite au visage. photo 5.

2 - EFFACEMENT

Avancer la jambe droite à 45° vers la droite d'un grand pas la jambe gauche glissant dans le même sens. photo 6.

PARADE :

Parade de l'avant-bras droit en blocage extérieur, poing gauche armé à la hanche. photo 6.

RIPOSTE :

Atémi circulaire du coude gauche au visage. photo 7.

3 - EFFACEMENT

Avancer la jambe gauche à 45° vers la gauche d'un grand pas, la jambe droite glissant dans le même sens. photo 8.

PARADE :

Parade haute de l'avant-bras gauche, poing droit armé à la hanche. photo 8.

RIPOSTE :

Atémi du poing droit vertical au plexus. photo 9.

B - ESQUIVE EN ARRIÈRE :

4 - EFFACEMENT :

Reculer d'un grand pas la jambe gauche, la jambe droite glissant dans le même sens d'un pas. photo 10.

PARADE :

Parade basse des 2 poings croisés (droit dessus) en position accroupie, buste droit. photo 10

RIPOSTE :

Coup de pied direct du pied gauche au plexus. KIAÏ. photo 12.

C - ESQUIVE LATÉRALE :

5 - EFFACEMENT :

Reposer le pied gauche à 90° à gauche (distance un grand pas) la jambe droite glissant dans le même sens. Garde à

droite poing gauche armé à la hanche. photo 14.

PARADE :

Regrouper le pied gauche vers le pied droit. Rotation de 90° autour du pied gauche servant de pivot. photo 15.

RIPOSTE :

Coup de pied circulaire de la jambe droite. photo 16.

6 - EFFACEMENT - PARADE :

Reposer le pied droit au sol.

Parade du bras gauche en abaissant l'avant-bras gauche. photo 18.

RIPOSTE :

Double des poings droit et gauche au plexus. KIAÏ. photo 19 et 20.

Un temps d'arrêt, puis avancer d'un pas la jambe droite et recommencer le KATA en symétrique. photo 21.

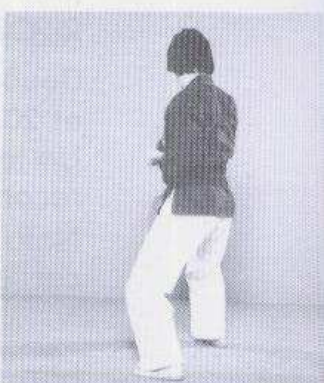
Nota : Pour tous les katas à partir de la position Yoï, déplacer le pied gauche pour saluer.

NOTE IMPORTANTE : en ce qui concerne la garde finale mixte à gauche pour les kata 1 et 3, TORI doit avancer. En revanche, il recule pour le 2^e KATA. RAPPEL : la posture YOÏ terminant les 3 KATA se prend toujours en reculant à partir de la garde mixte à gauche.

1^{er} KATA

Ce kata (comme pour les deux qui suivent) s'exécute seul ou avec partenaire.

Les mouvements sont faits dans un sens, puis répétés en symétrique au retour.



PARADE

Parade basse des

occupe. Bujie

RIPORTE

Coup de pied d'acier

12.

5. EFFACEMENT

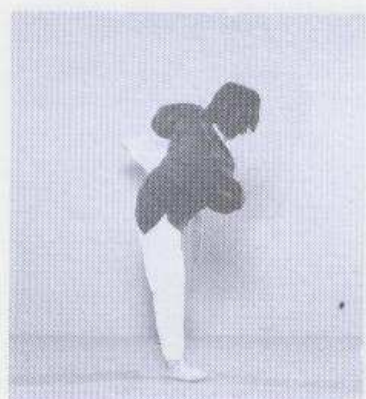
Reposer le pied g

sur (chryl d'essai) en position

17

18. photo

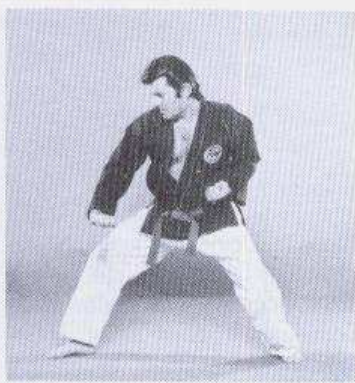
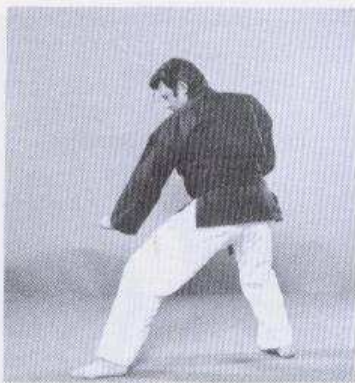
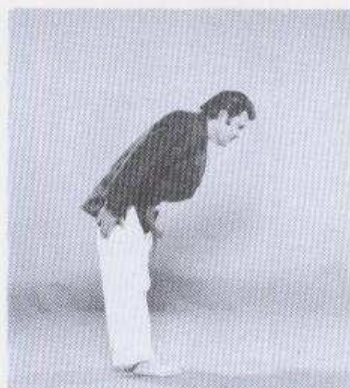
gauche (d'essai) et un grand

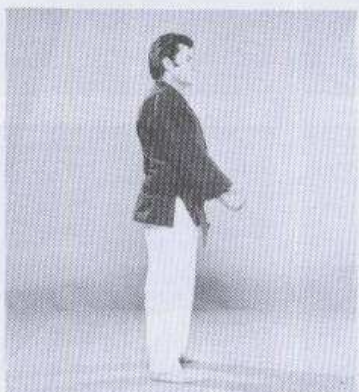
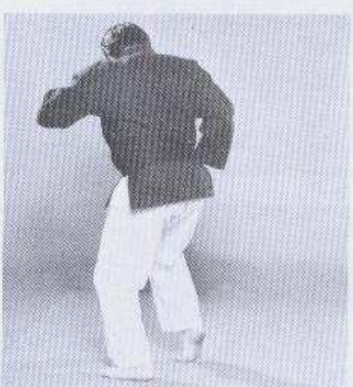
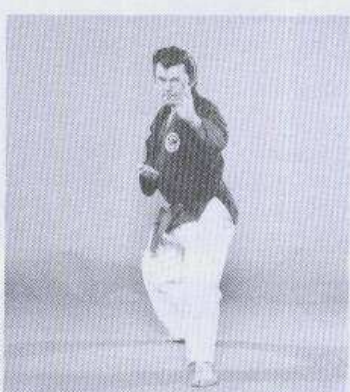
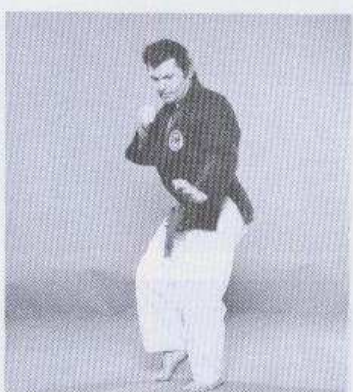
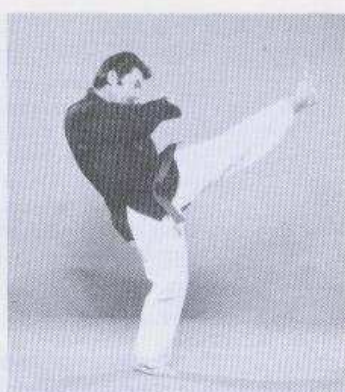
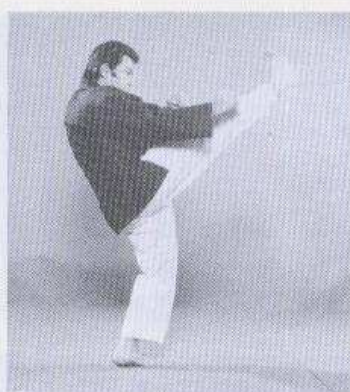
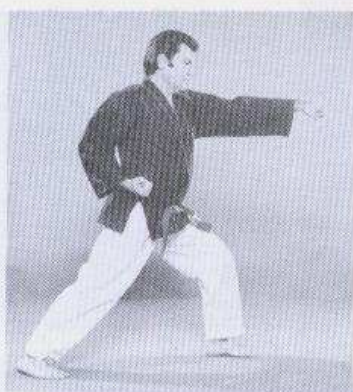


Nota : Dans ce kata (style chinois) les atemi du poing sont donnés verticalement. Les coups sont plus tournants.

2° KATA

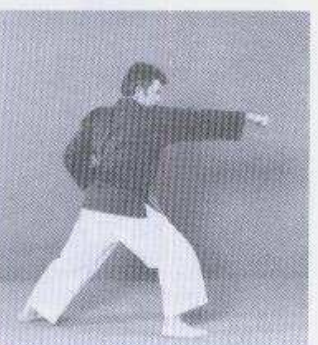
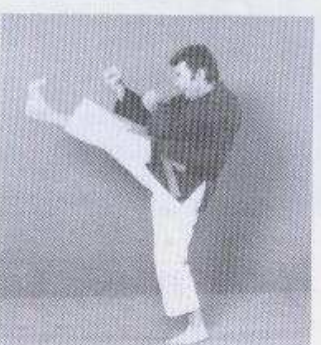
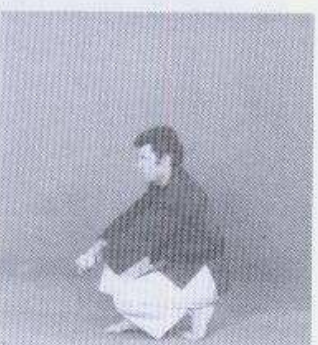
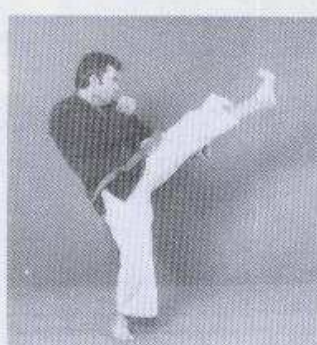
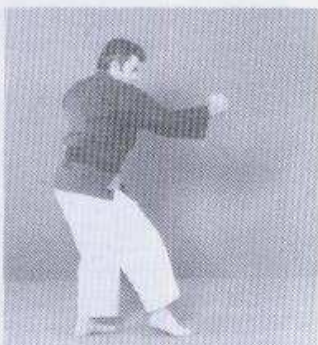
Dans ce kata les mouvements sont exécutés en symétrique alternativement sauf le coup de pied final.

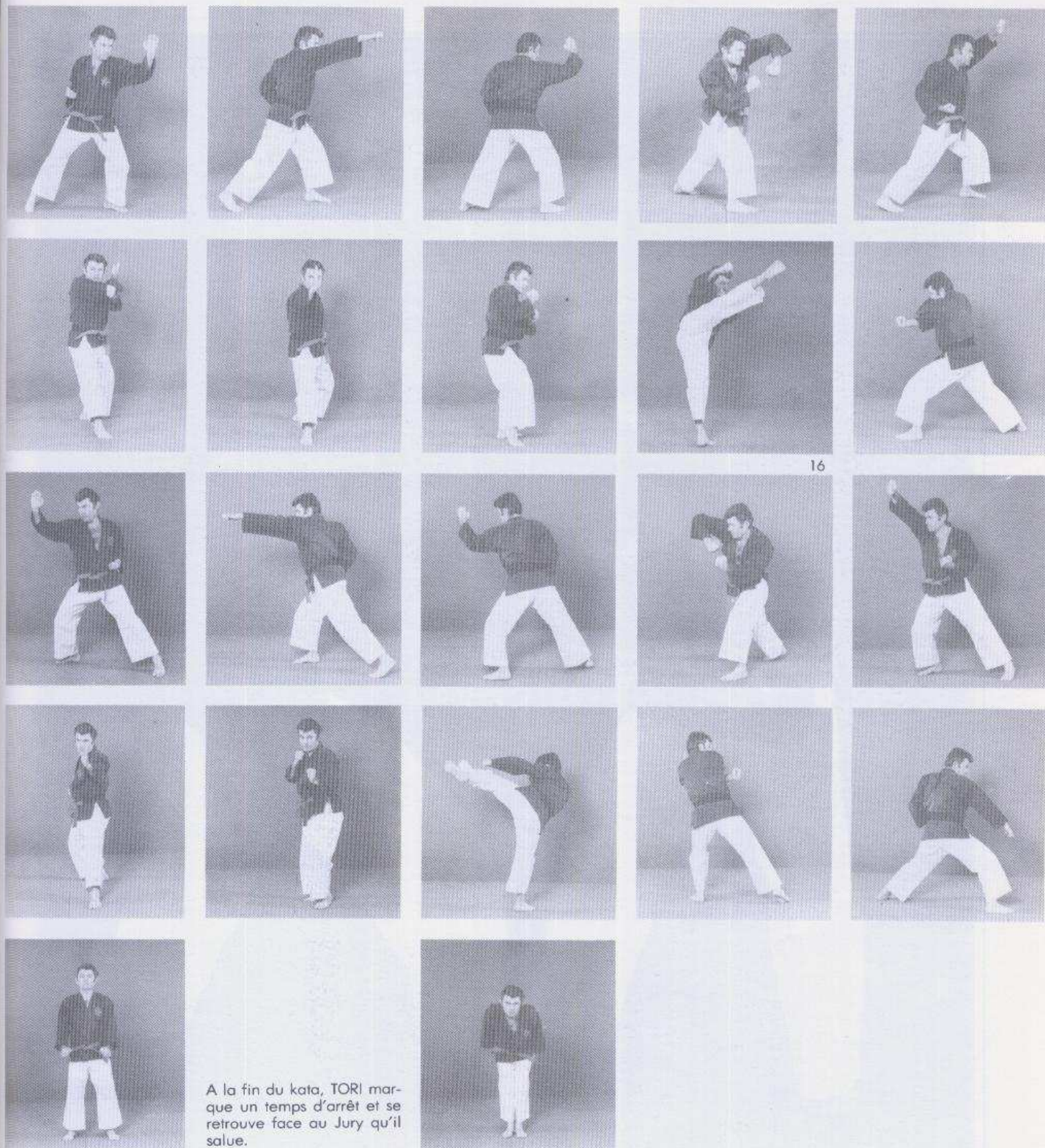


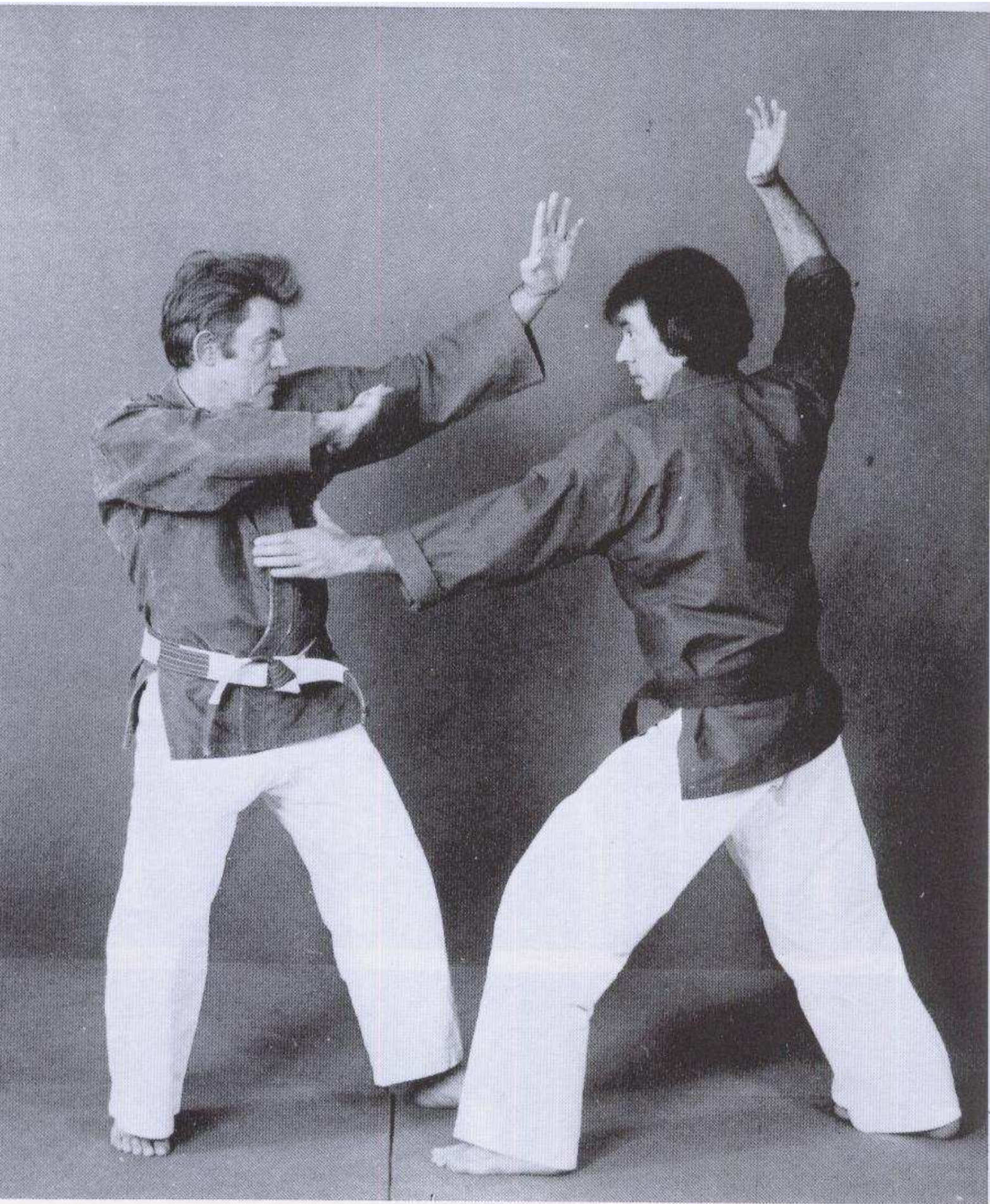


3^e KATA

Nota : à partir de la photo 16, TORI après avoir donné son coup de pied circulaire, exécute un demi-tour et poursuit son kata vers la gauche du Jury en appliquant les mêmes techniques qu'à l'aller (en symétrique).







3^e Partie

LES KATA FONDAMENTAUX

1. **SHODAN** : Kata fondamental, 1ère partie, 12 mouvements.

2. **SHODAN** : Kata fondamental, 2ème partie, 12 mouvements.

3. **SHODAN** : Kata fondamental, 3ème partie, 12 mouvements.

4. **SHODAN** : Kata fondamental, 4ème partie, 12 mouvements.

5. **SHODAN** : Kata fondamental, 5ème partie, 12 mouvements.

6. **SHODAN** : Kata fondamental, 6ème partie, 12 mouvements.

7. **SHODAN** : Kata fondamental, 7ème partie, 12 mouvements.

8. **SHODAN** : Kata fondamental, 8ème partie, 12 mouvements.

9. **SHODAN** : Kata fondamental, 9ème partie, 12 mouvements.

10. **SHODAN** : Kata fondamental, 10ème partie, 12 mouvements.

11. **SHODAN** : Kata fondamental, 11ème partie, 12 mouvements.

12. **SHODAN** : Kata fondamental, 12ème partie, 12 mouvements.

13. **SHODAN** : Kata fondamental, 13ème partie, 12 mouvements.

14. **SHODAN** : Kata fondamental, 14ème partie, 12 mouvements.

15. **SHODAN** : Kata fondamental, 15ème partie, 12 mouvements.

a) Avertissements communs aux cinq kata fondamentaux :

TORI est toujours placé au début et à la fin du kata à droite du jury.

Dans tous les kata la sensation d'agressivité de UKE doit être ressentie (en général par un très léger déplacement).

Durant les préliminaires les partenaires pour se déplacer avancent d'abord le pied gauche.

b) Pour la compréhension du livre :

Les photos encadrées ont pour but d'attirer l'attention du lecteur sur le détail d'une technique, sur l'idée d'un mouvement, ou encore sur la position vue sous un autre angle.

TORI porte une veste sombre, UKE est en karatégi blanc. (Ce qui n'a rien d'indispensable en démonstration).

c) Distances pour les saluts :

distance entre TORI et UKE au départ des kata fondamentaux (le premier chiffre indique le nombre de mètres entre eux pour le salut au JOSEKI ; le deuxième chiffre : le nombre de mètres pour leurs saluts respectifs).

1 ^{er} KATA :	2 m	2 m
2 ^{em} KATA :	1 m	1 m
3 ^{em} KATA :	3 m	1m50
4 ^{em} KATA :	2 m	2 m
5 ^{em} KATA :	3 m	1m50

Nota : seul le salut entre TORI et UKE durant le 5^e kata s'exécute en position agenouillée.

Avertissement :

Afin d'alléger le texte et pour conserver la tradition BUDO, quelques termes techniques se retrouvant souvent dans le présent ouvrage sont portés en Japonais.

Nous rappelons ci-dessous les principales traductions :

TSUKI : attaque du poing

OIE-TSUKI ou OI-ZUKI ou JUN-ZUKI : coup de poing sur jambe avancée.

GYAKU-TSUKI ou GYAKU-ZUKI : coup de poing en opposition.

MAE-GERI : coup de pied direct;

MAWASHI-GERI : coup de pied circulaire.

YOKO-GERI ou SOKUTO : coup de pied en extension.

SHUTO : sabre avec le bord cubital de la main.

URAKEN : revers du poing.

TETTSUI : coup de poing en marteau.

SUTEMI : sacrifice de son équilibre pour projeter.

JOSEKI : place d'honneur, place du jury pour un examen.

SHODAN : premier niveau

NIDAN : deuxième niveau

SANDAN : troisième niveau

YODAN : quatrième niveau

GODAN : cinquième niveau

KATA : forme fondamentale ; techniques préarrangées.

TORI : celui qui agit positivement, par extension celui qui gagne, (le défenseur).

UKE : celui qui subit, par extension celui qui est l'agresseur.

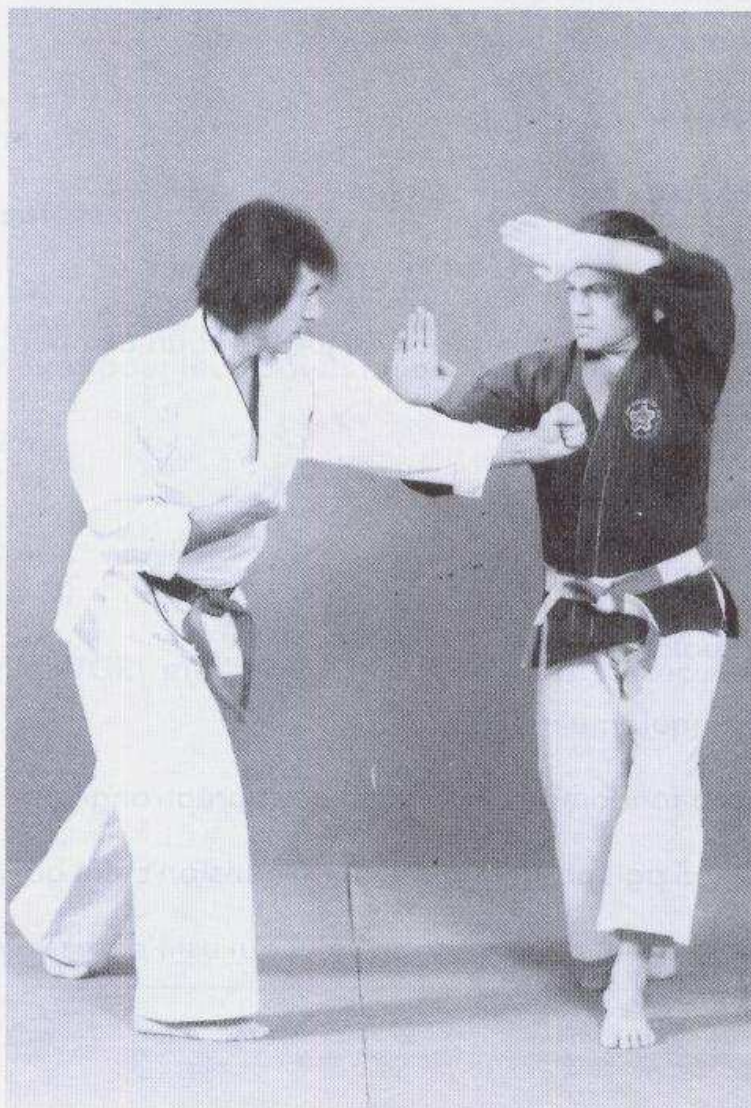
TAÏ-JITSU NO KATA : SHODAN

Rappel des attaques :

- 1 - coup de poing direct du droit au visage.
- 2 - gyaku-tsuki estomac du gauche
- 3 - maé-geri du gauche
- 4 - mawashi-geri du droit.
- retomber en kiba-dachi.
- 5 - atemi du coude droit à l'estomac.
- 6 - enchaîner en revers du poing - ura-ken au visage)

Dans ce kata, le défenseur recule et après ura-ken devient attaquant.

Attention : après la dernière attaque de UKE, tous deux sont en garde à gauche (main gauche ouverte) TORI (veste noire) doit légèrement avancer (poings fermés) pour montrer qu'il devient attaquant.



TAI-JITSU NO KATA SHODAN

TAI-JITSU NO KATA : SHODAN



Les 2 partenaires sont distants de deux mètres.
Ils saluent d'abord le JOSEKI, puis face à face se saluent.
Après la posture YOÏ, UKE (en Karategi blanc) se met en garde.

PRELIMINAIRES :

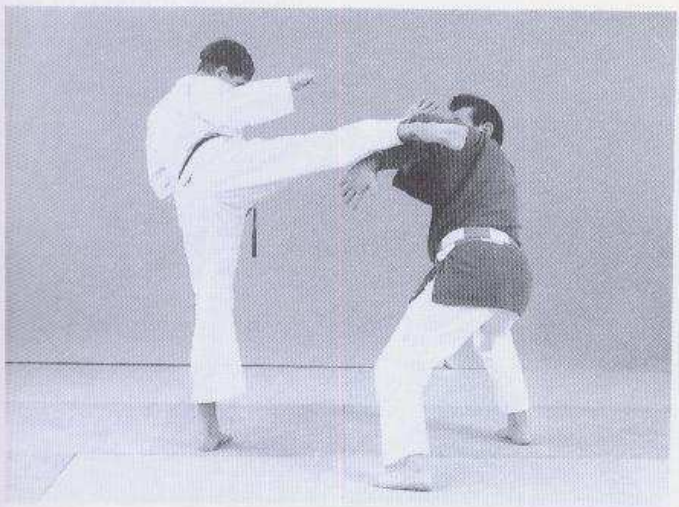




Tori en posture YOÏ recule en garde mixte au moment de l'attaque et la bloqué par l'intérieur.



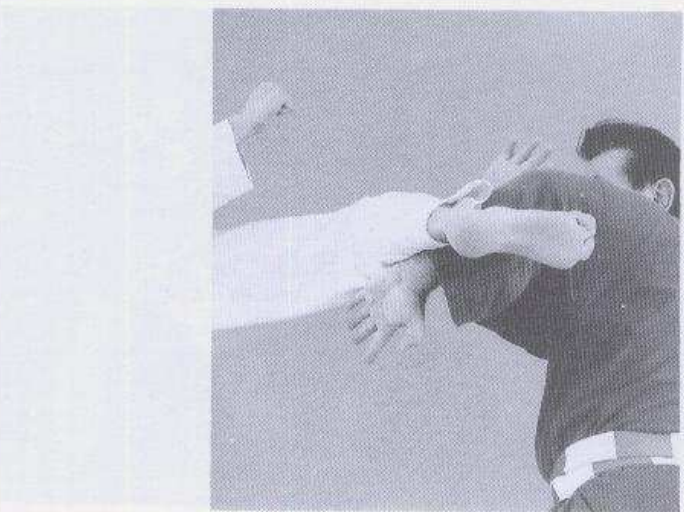
Uke enchaîne en Gyaku Tsuki du gauche, Tori bloque à l'extérieur.



Uke attaque Mawashi-Geri du droit au visage.



Uke attaque Maé-Geri du gauche, Tori recule et contrôle.

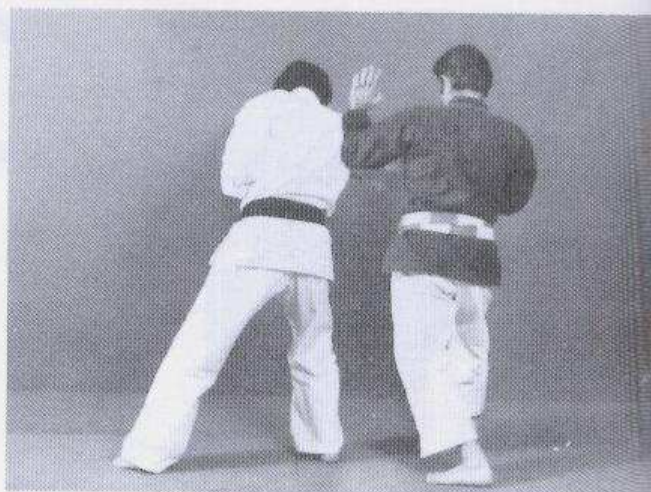


Tori contrôle en se déplaçant au maximum vers sa droite.

Le blocage se fait avec les deux avant-bras ; le gauche vers le bas, le droit vers le haut.



Uke repose son pied droit à l'intérieur de ceux de Tori et enchaîne par coup de coude.



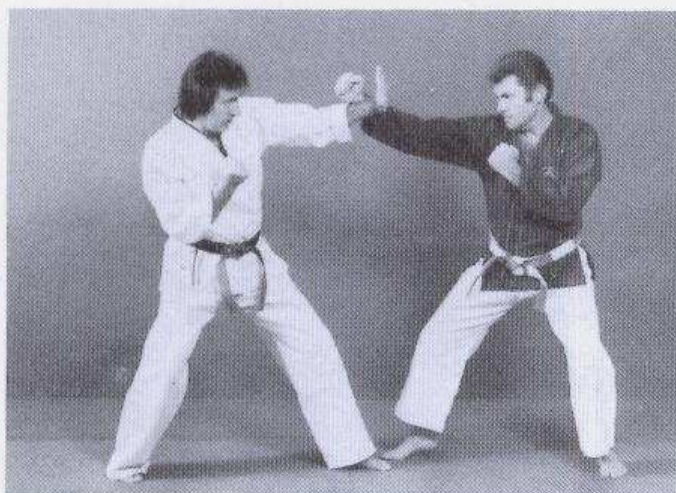
Tori s'efface à gauche et contrôle avec son bras gauche.



Tori chasse vers le bas le bras adverse.



Uke recule son pied droit.

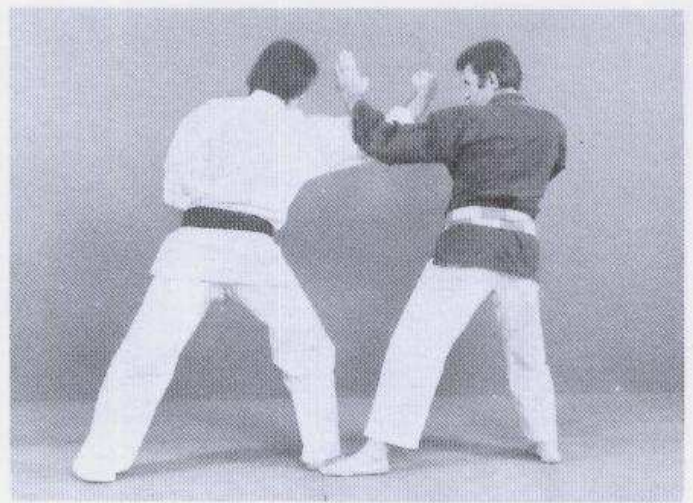


Le Kata reprend dans l'autre sens, Tori devenant attaquant, Uke défenseur.





A noter : La position de Tori pour le contrôle sur atemi du coude. (Vue de face).



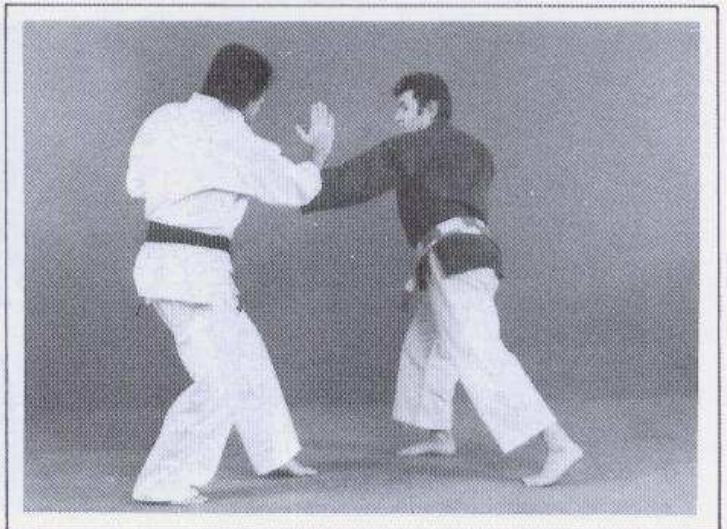
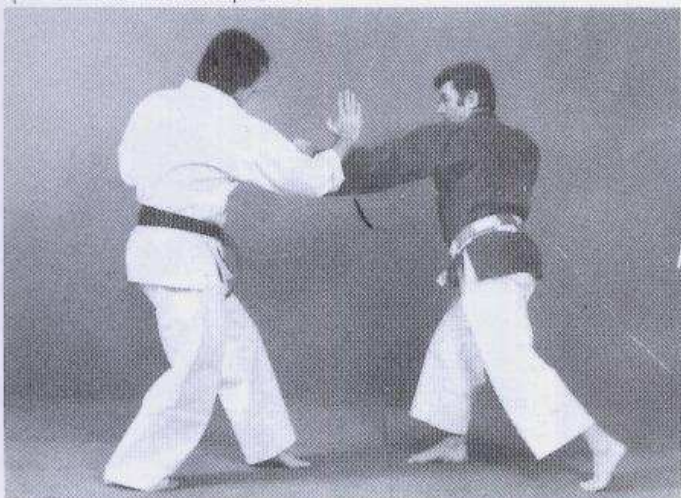
Uke continue en revers du point (Uraken).

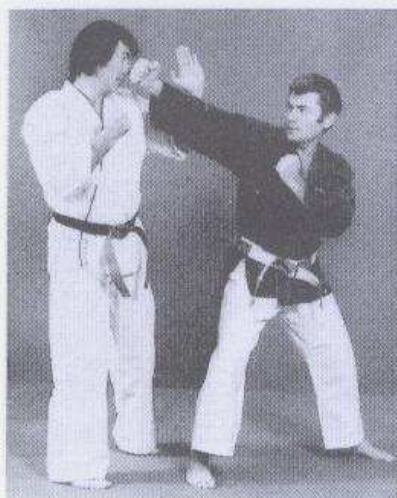
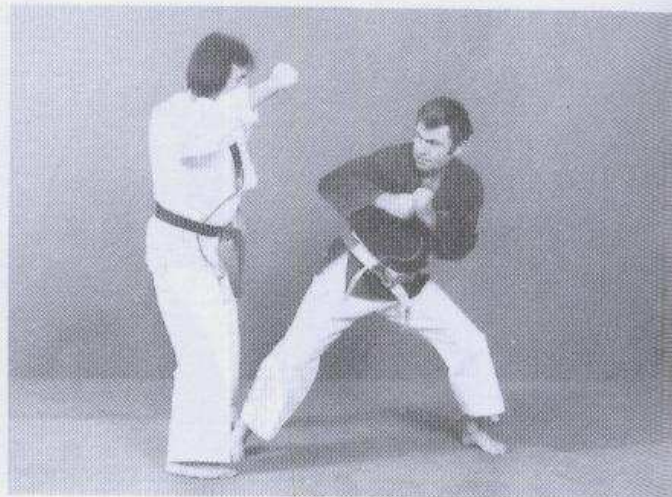
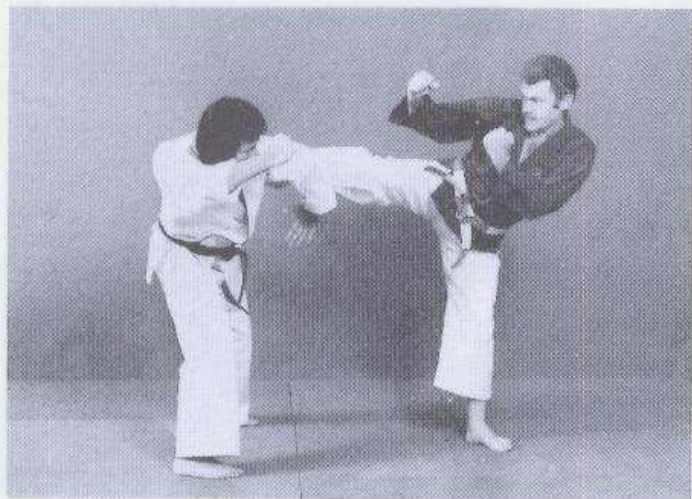
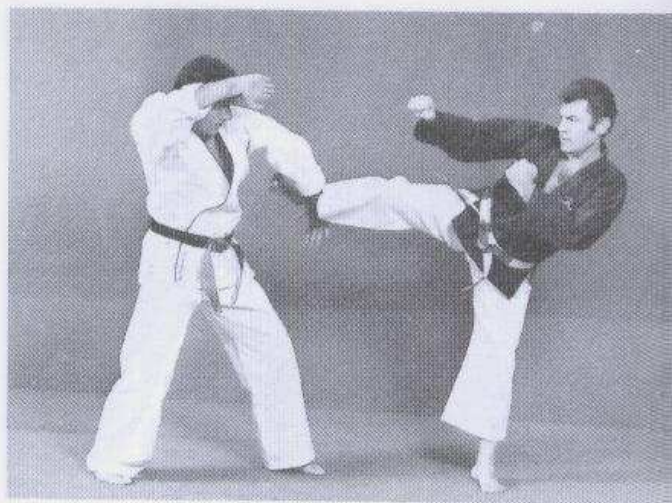
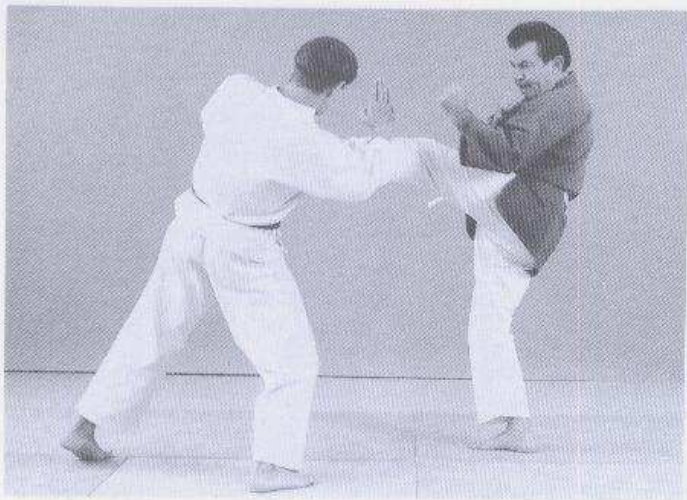


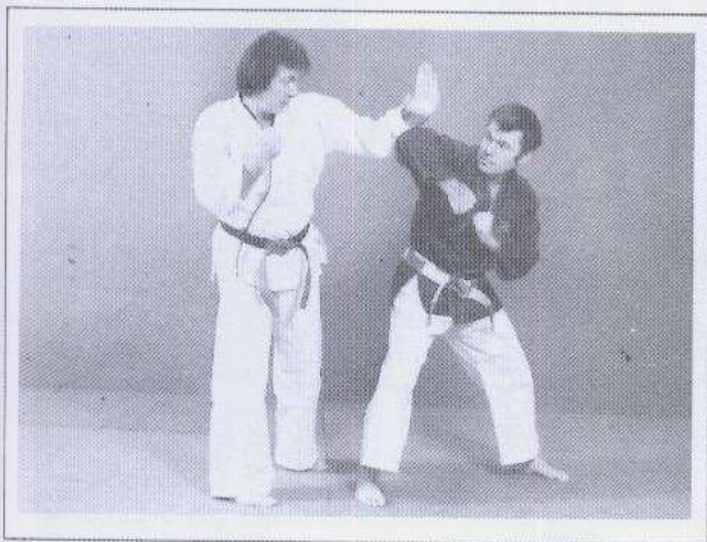
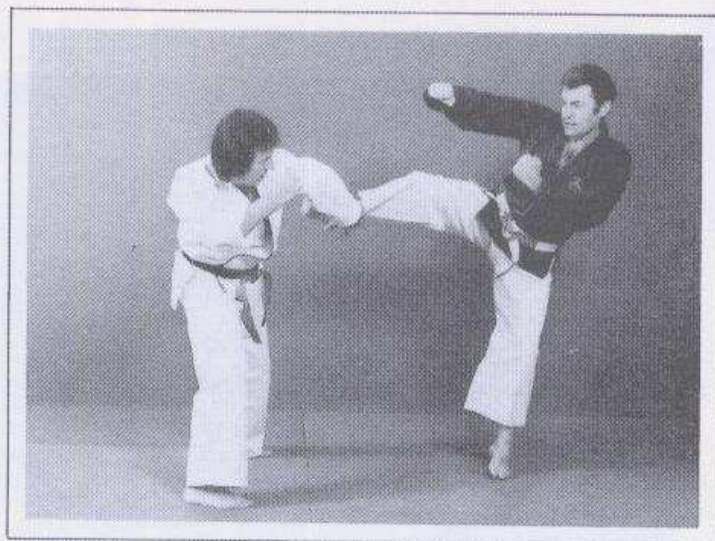
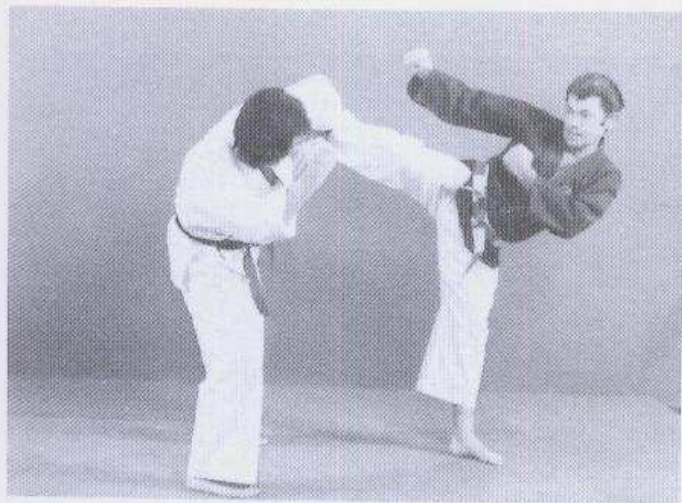
Tori et Uke marquent un temps d'arrêt, puis Tori avance légèrement (poings fermés) pour signifier qu'ils deviennent attaquant.



Uke recule en glissant...

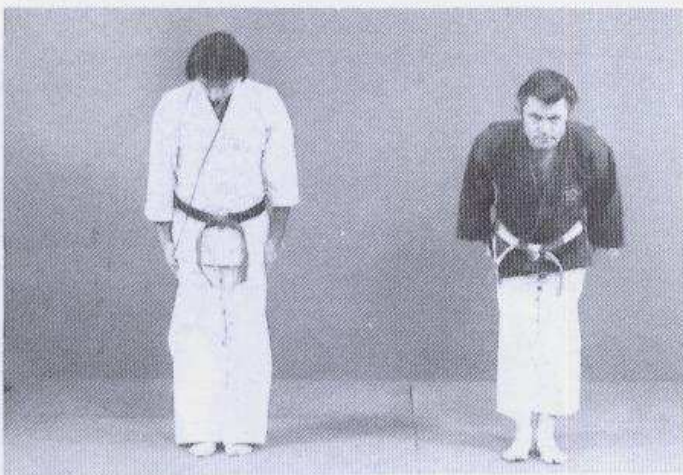
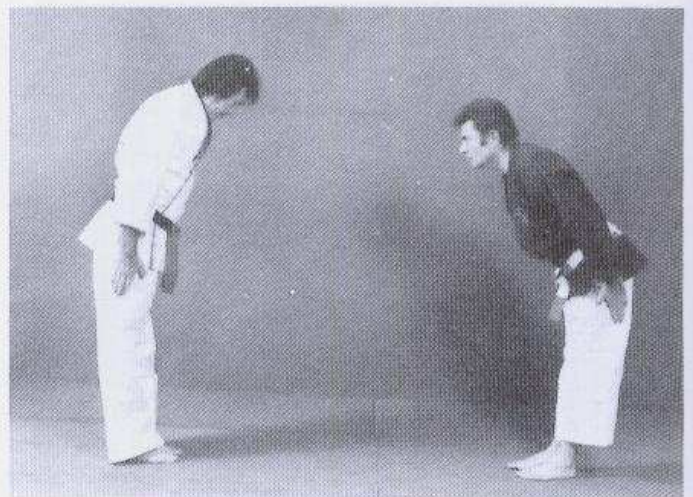


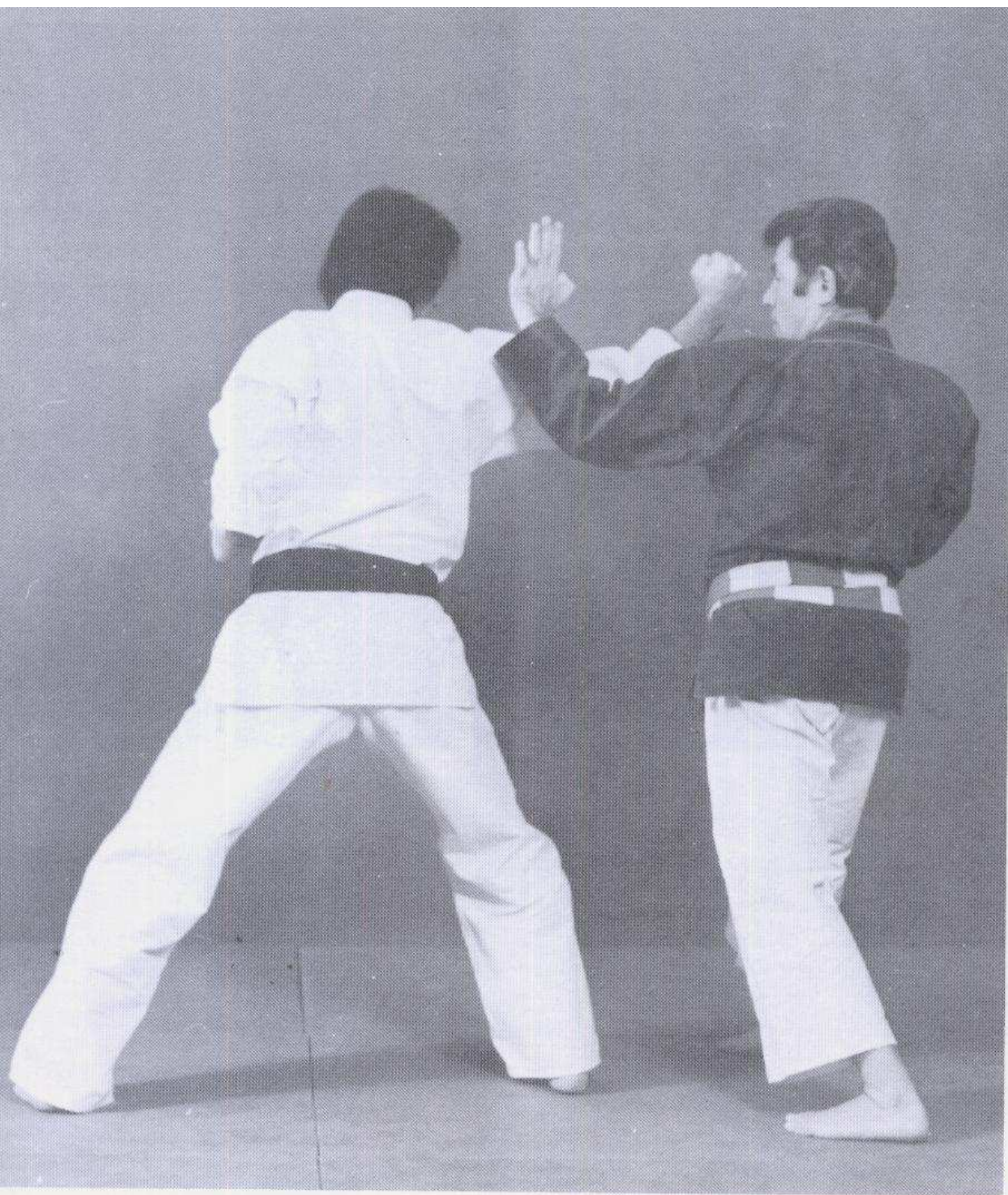






Tori et Uke marquent la position quelques secondes, puis, simultanément reviennent en posture YOÏ pour se saluer. Ensuite, ils se tournent vers le Joseki pour le salut final.

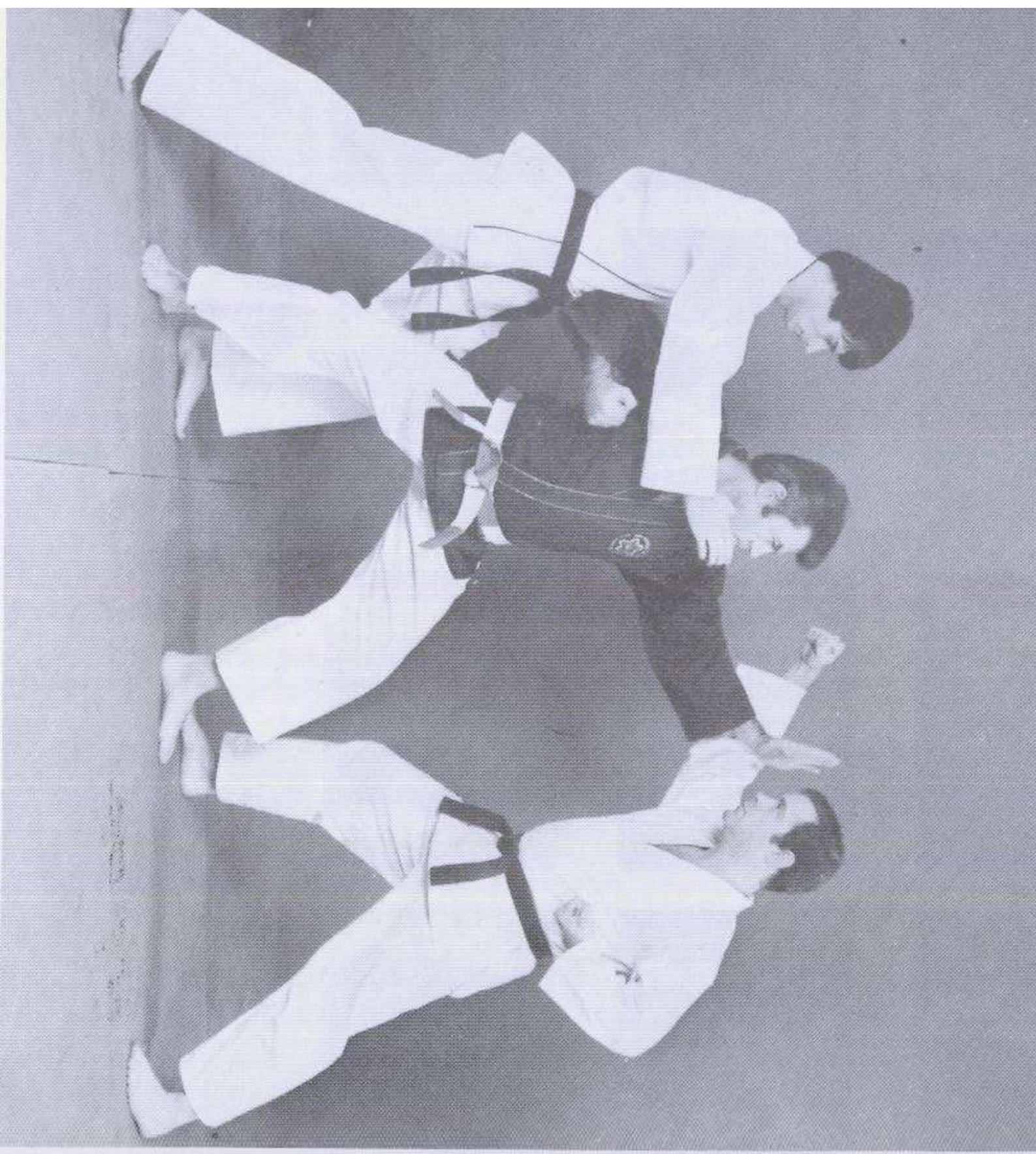




TAI-JITSU NO KATA : SHODAN







TAI-JITSU NO KATA NIDAN



TAI-JITSU NO KATA NIDAN

PRELIMINAIRES : Kata composé exclusivement d'atemi et de défenses sur atemi, il se pratique à 3 partenaires placés en triangle.

Ce kata est l'application des techniques étudiées dans le 2e kata de base seul (voir tome 1).

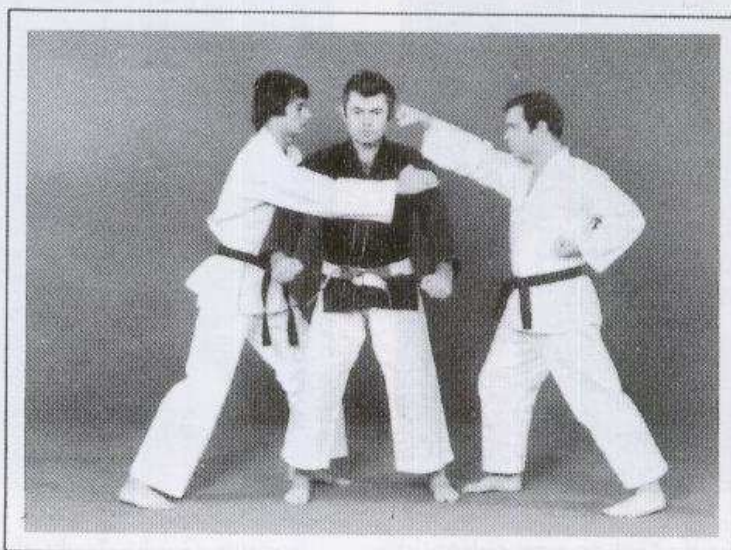
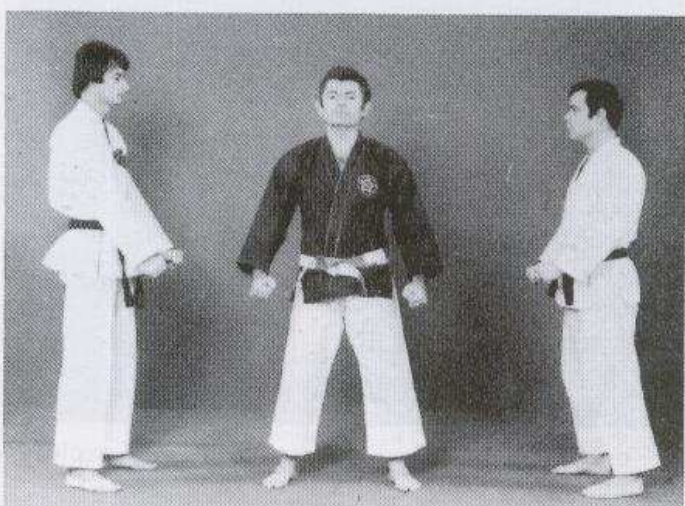
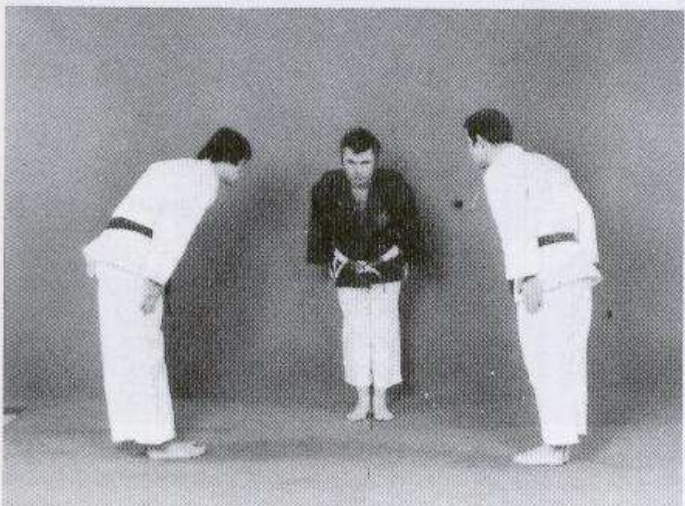
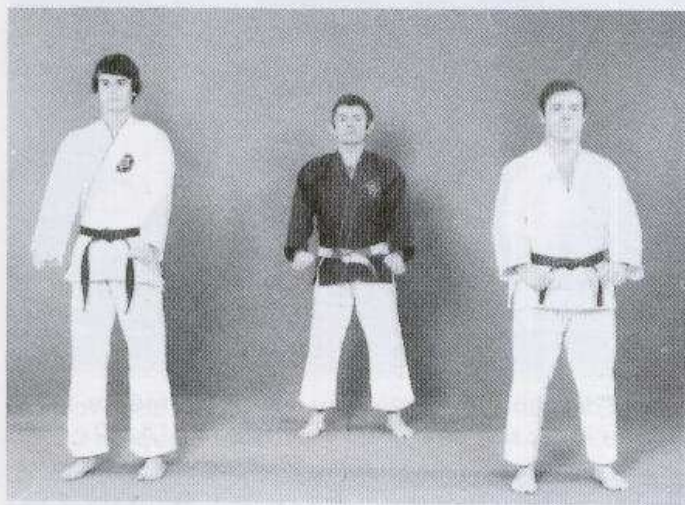
Pour la démonstration le rôle de TORI est tenu par Roland HERNAEZ, les attaquants étant ses assistants Messieurs Alain GERAULT et Philippe ANDRIEUX.

Les 2 UKE sont placés devant TORI (position en triangle). Ils saluent le JOSEKI, se font face et se saluent entre eux.

TORI avance d'un grand pas (du pied gauche) et se place entre ses partenaires.

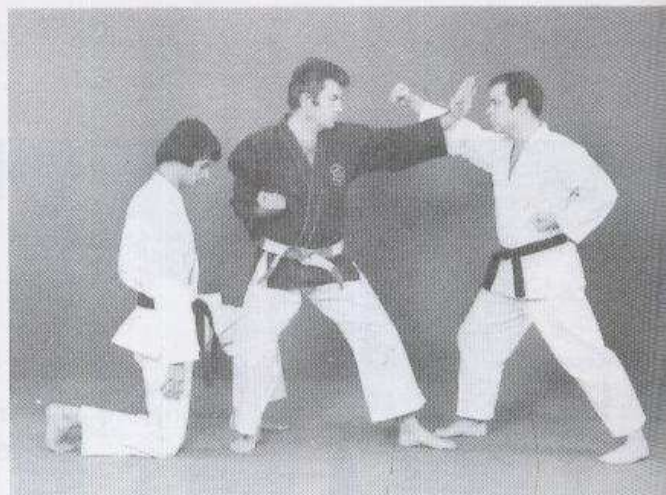
Nota : Le mouvement en cartouche n'existe pas dans la démonstration. Il sert uniquement à montrer quelles sont les idées d'attaque des 2 agresseurs.

Pour la compréhension du lecteur, les attaquants sont désignés par UKE 1 et UKE 2





Tori sur une tentative d'encercllement frappe en reculant avec son coude droit Uke 1...



... qui descend un genou au sol et en même temps bloque avec son bras gauche le Tsuki de Uke 2.



Tori enchaîne Mae-Geri du droit, Uke 2 contrôle en reculant.



Tori frappe Mae-Geri du gauche à l'estomac. Uke 2 touché descend un genou au sol, tandis que

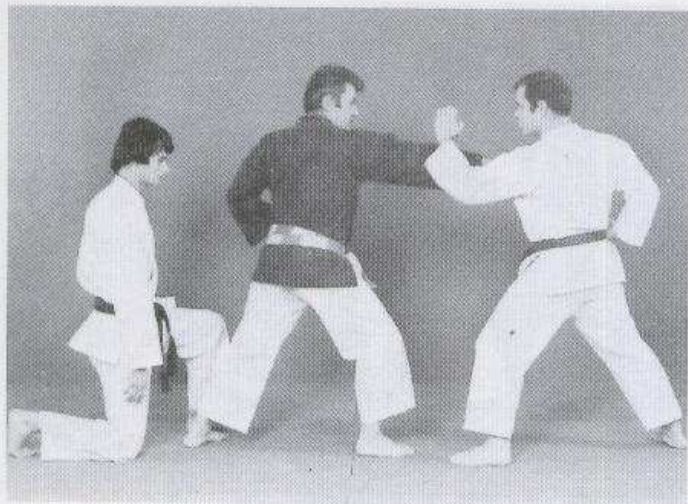


Balayage de la jambe.

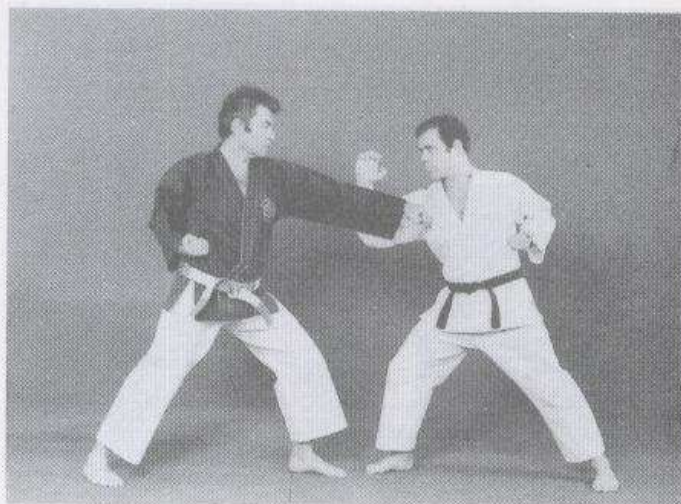
A noter : La position du corps de Tori en particulier, la pose du pied droit "patte de chat".



Uke 1 pose son pied gauche au sol et essaie de frapper Gyaku-Tsuki du droit au visage. Tori bloque avec l'avant bras en reculant son pied droit.



Tori avance sur Uke 2 en attaquant Oi-Tsuki du droit, Uke 2 bloque en reculant.



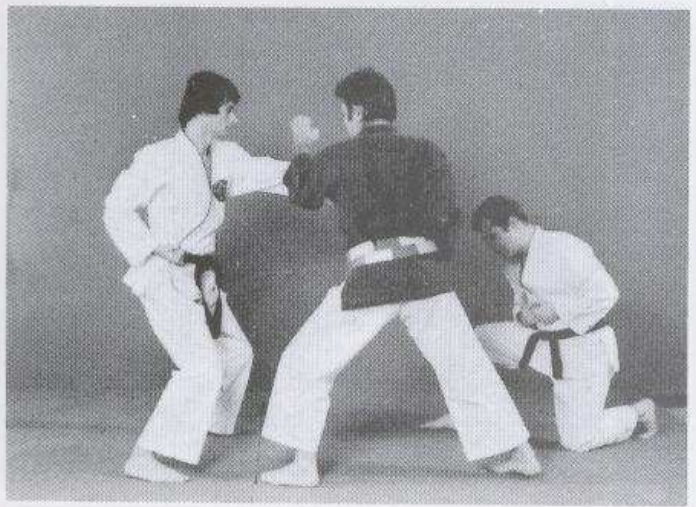
Idem du gauche.



Uke 1 en garde à droite arrive derrière Tori pour frapper Mae-Geri du gauche.

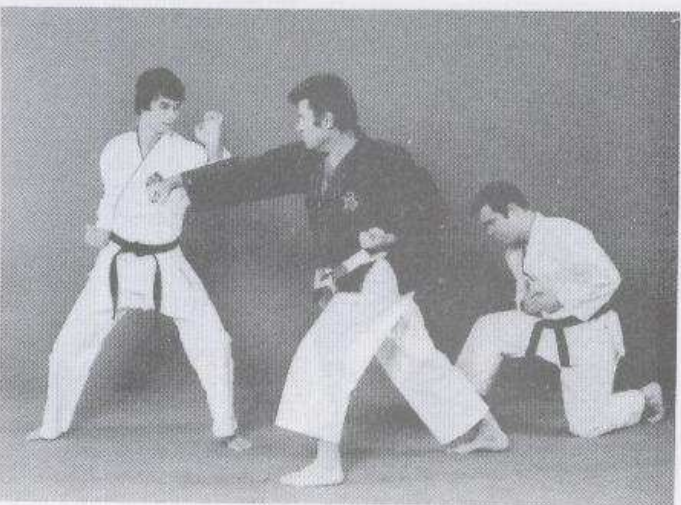


Tori pivote en protection.

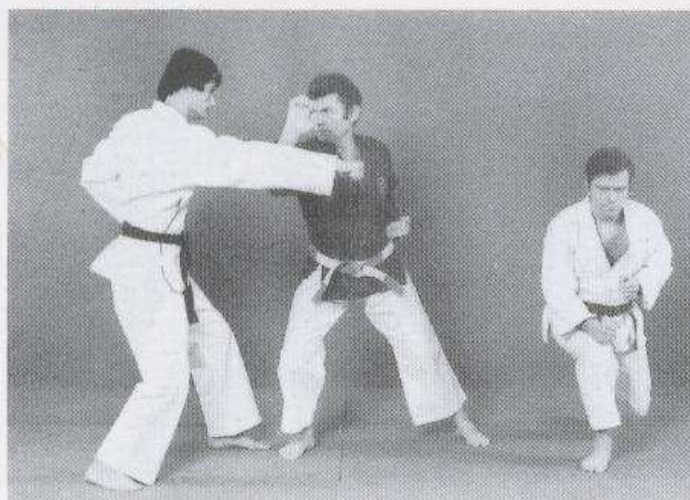


Uke 1 déplace son pied droit et frappe Gyaku-Tsuki du gauche.

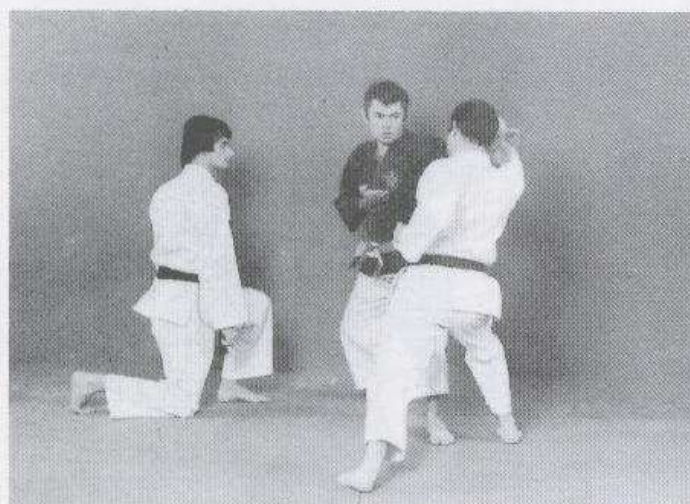
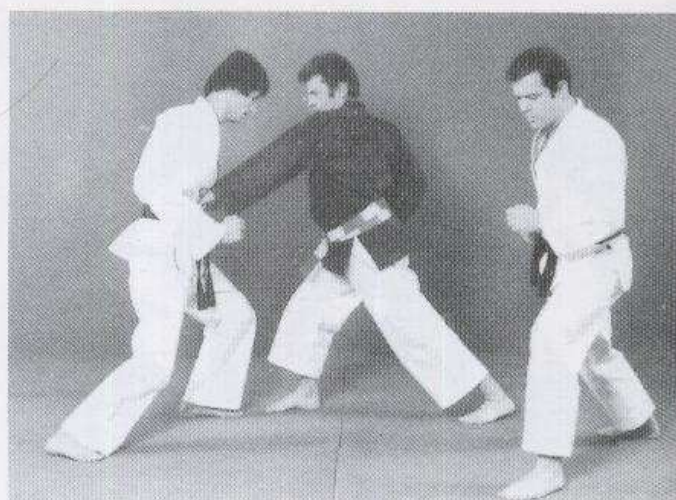
A noter : La position de la main.



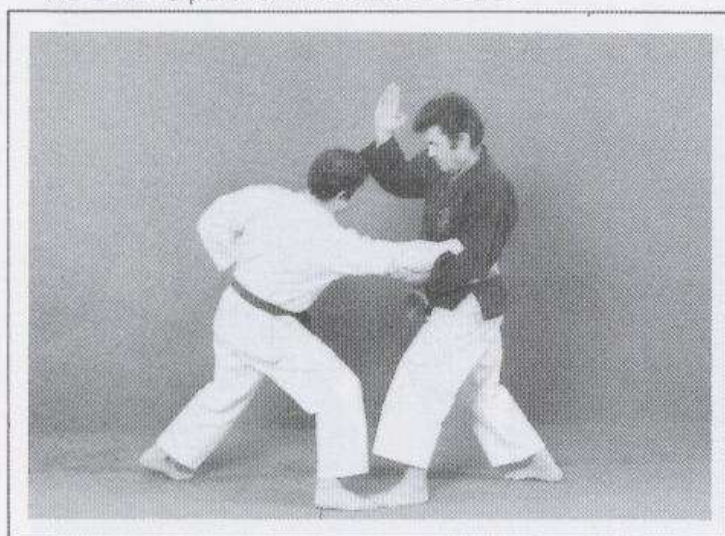
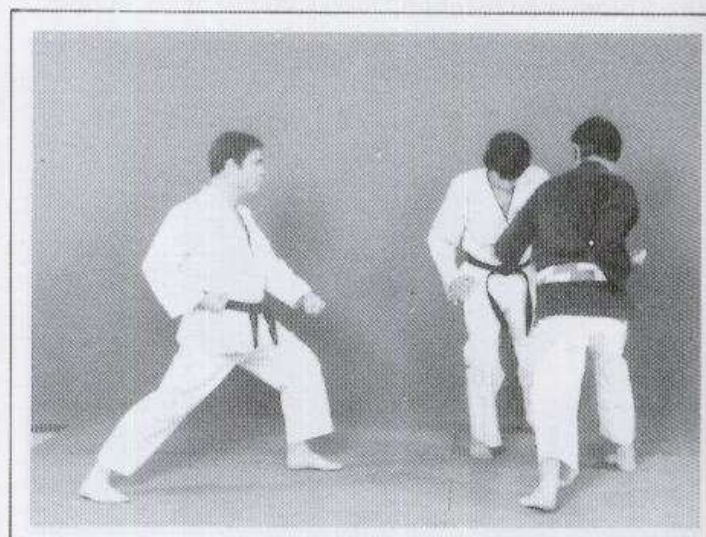
Tori contrôle, puis il contre du droit à l'estomac. Uke 1 bloque en reculant.



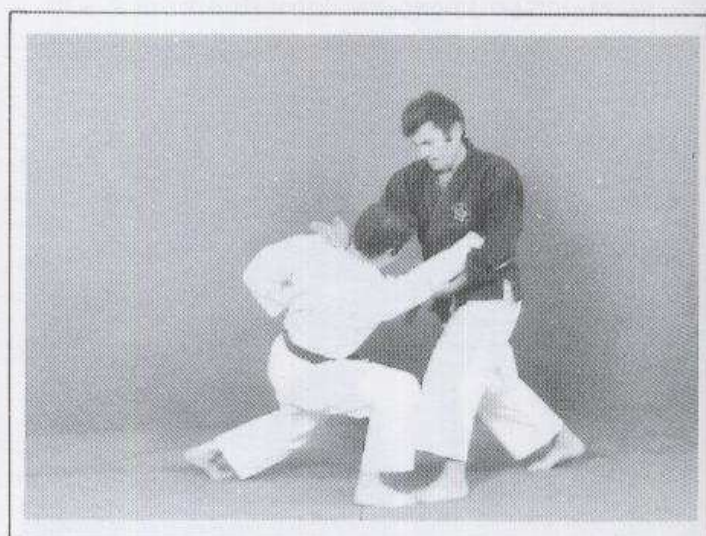
Uke 1 du droit contre, Tori bloque avec son avant bras droit, puis riposte en Gyaku-Tsuki du gauche.



Tori bloque en sabre intérieur.
A noter la position de sa main droite.

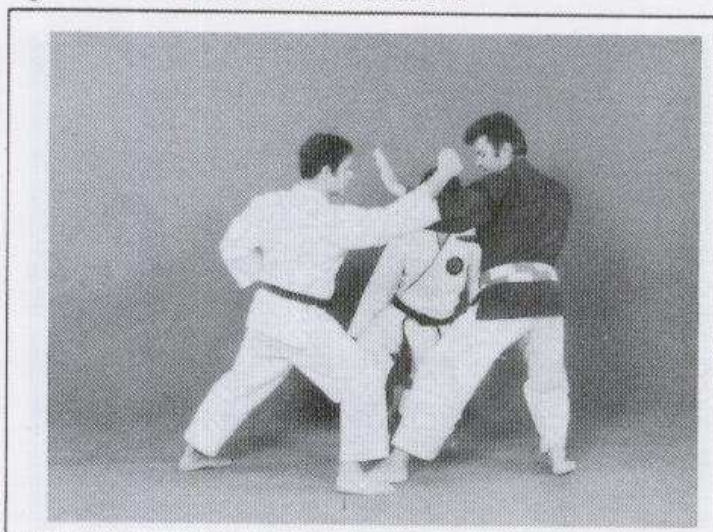
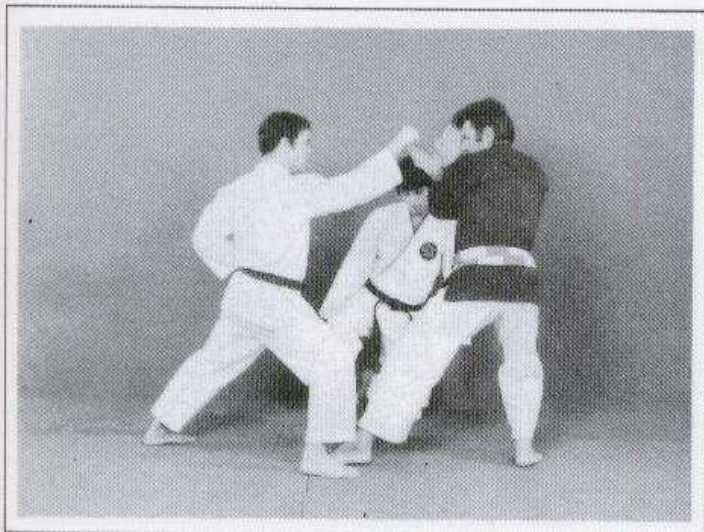


Détails sur les défenses latérales vues sous un angle différent.

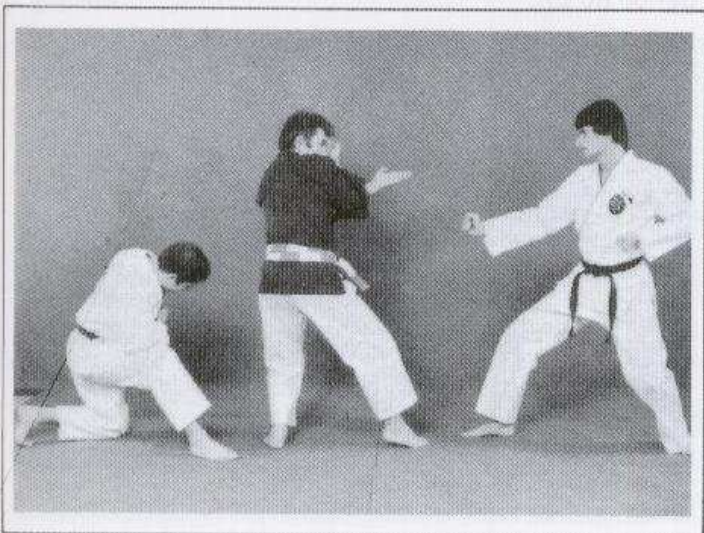


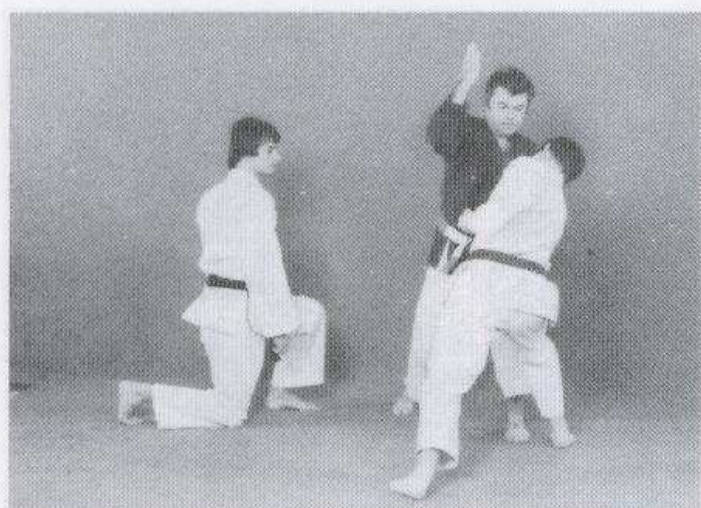
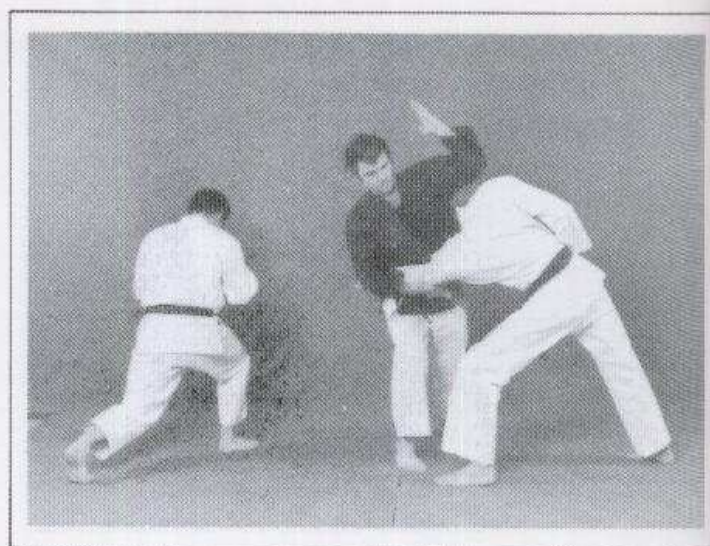
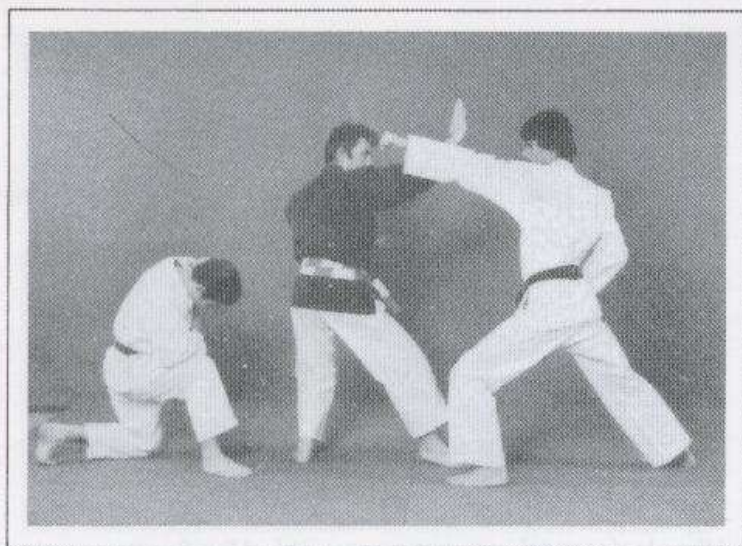


Uke 1 descend un genou au sol. Uke 2 attaque à gauche de Tori en Oï-Tsuki du droit.

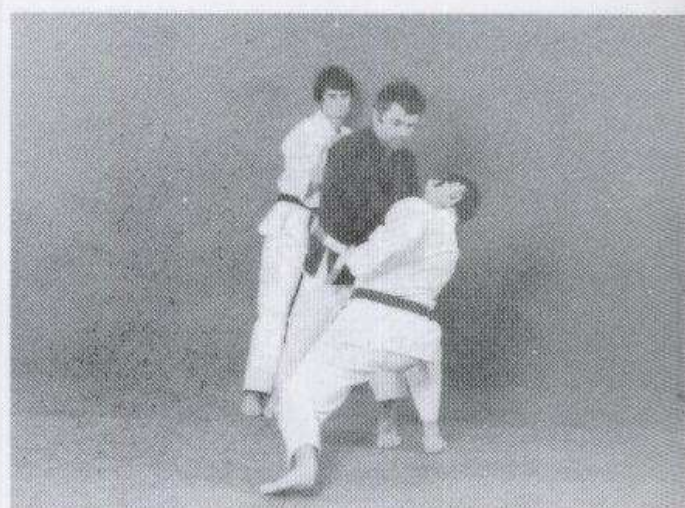


Le même blocage vu sous un angle différent. Le bras gauche de Tori amorce le déséquilibre.

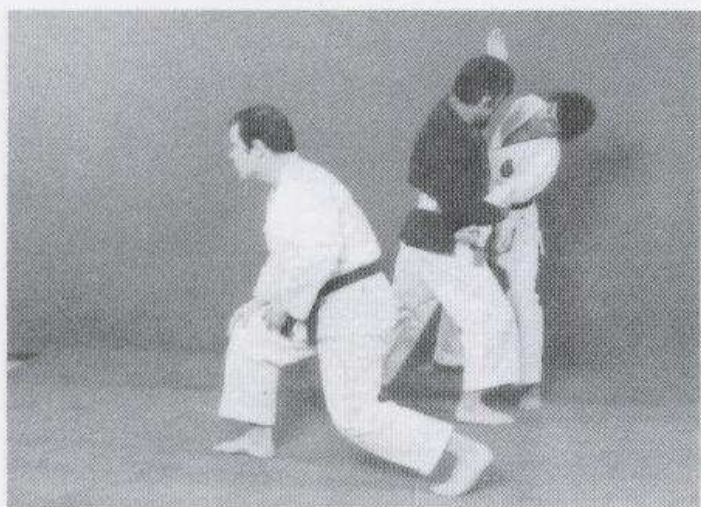




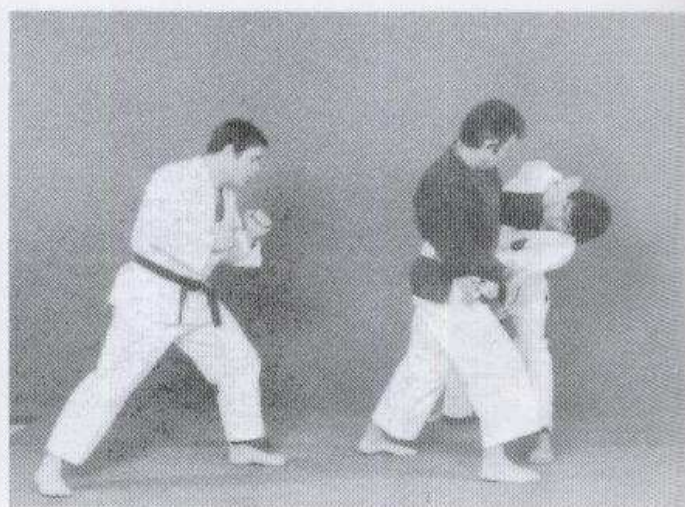
Tori enveloppe le bras attaquant et arme son bras droit,

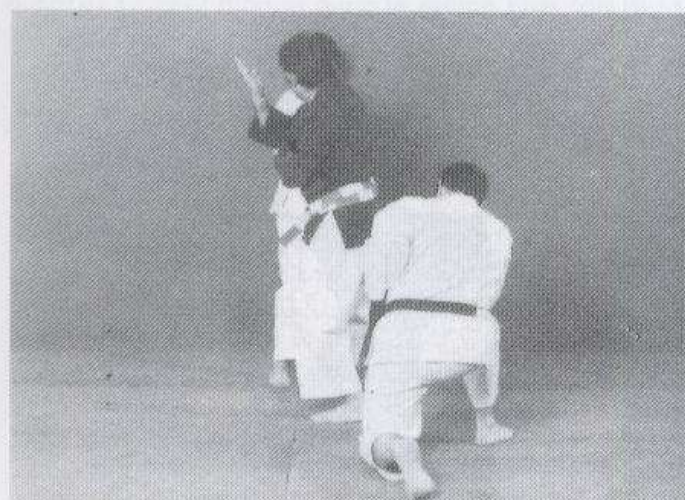
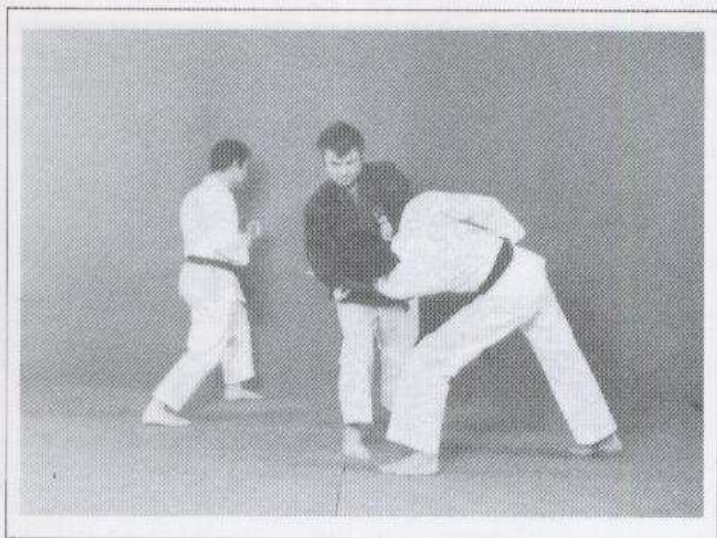


puis frappe en sabre au cou. Uke 2 descend un genou au sol.

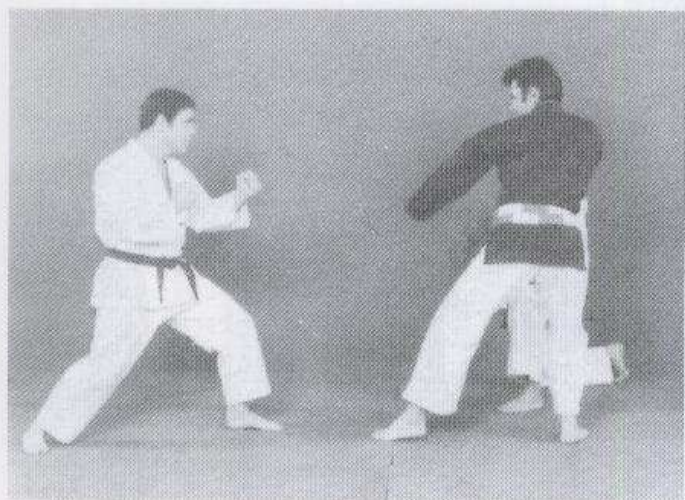


Uke 2 se déplace vers la gauche pour attaquer Tori.

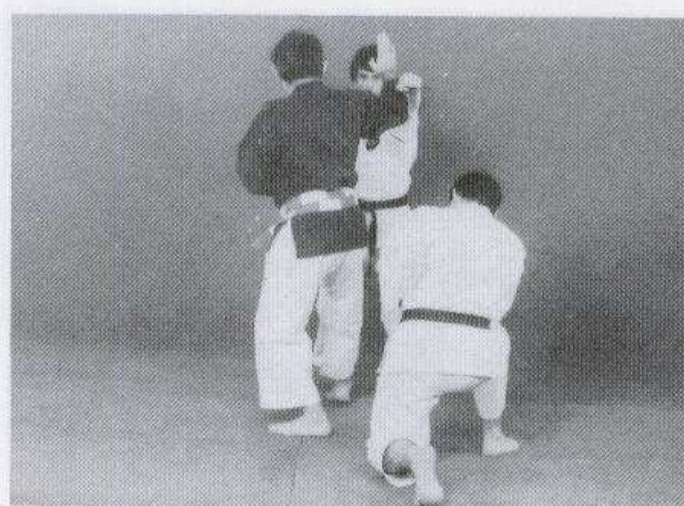




Uke 1 se place derrière Tori et attaque en Oï-Tsuki du gauche.



Uke 2 attaque Mae-Geri du droit.



Même défense que précédemment en reculant légèrement.



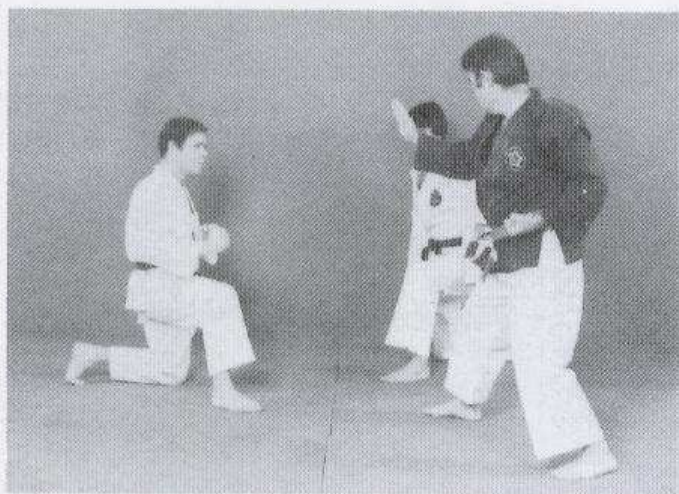
Tori contrôle en reculant et en glissant.
Uke 2 attaque du gauche.



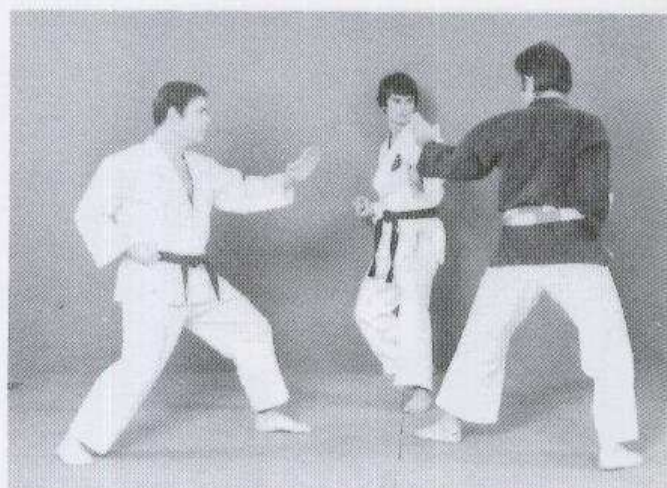
Idem pour Tori qui recule le pied gauche.



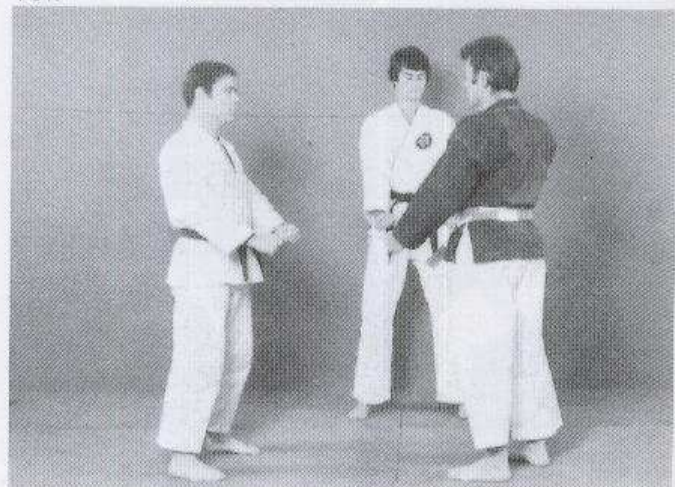
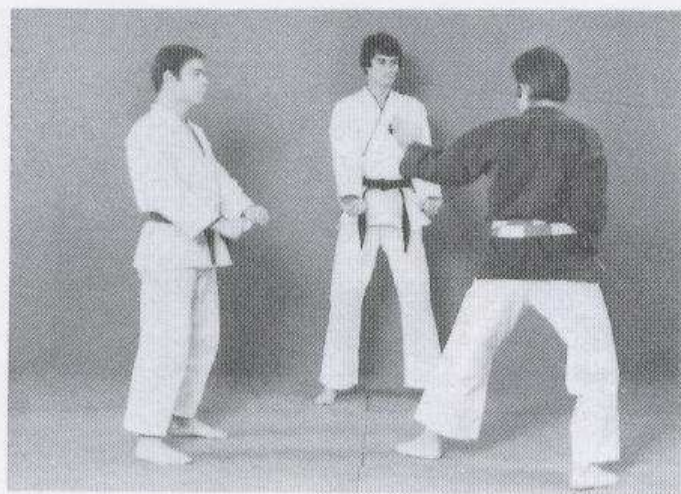
Tori contre-attaque en Mae-Geri du gauche, puis



Tori en garde à droite contrôle les deux attaquants qui se relèvent.



Les trois sont en garde à gauche, puis les deux Uke montrent qu'ils abandonnent en prenant la position Yoï.



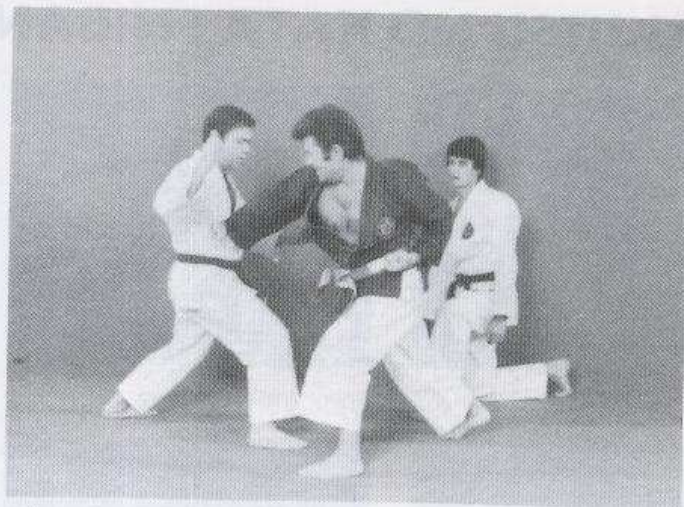
Tori fait de même.



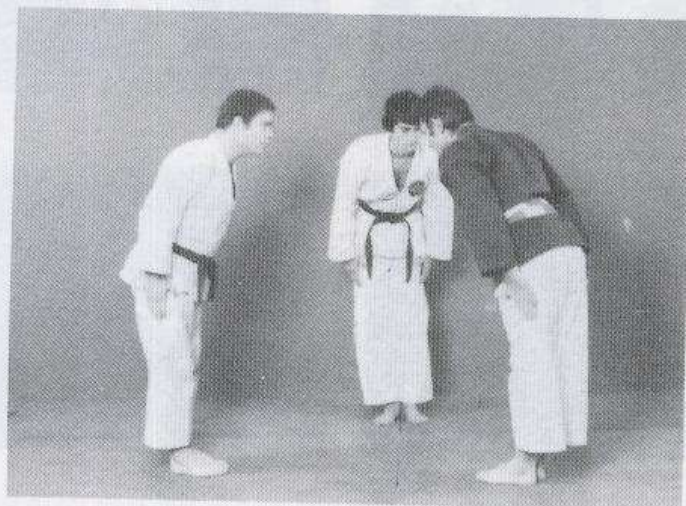
enchaine du poing gauche au visage en posant son pied gauche au sol.

A noter : Uke 2 bloque avec le même bras (droit) la double contre-attaque de Tori.

Tori termine à l'extérieur de Uke 2 en le frappant du poing droit aux côtes en Gyaku-Tsuki.



Uke 2 descend un genou au sol.

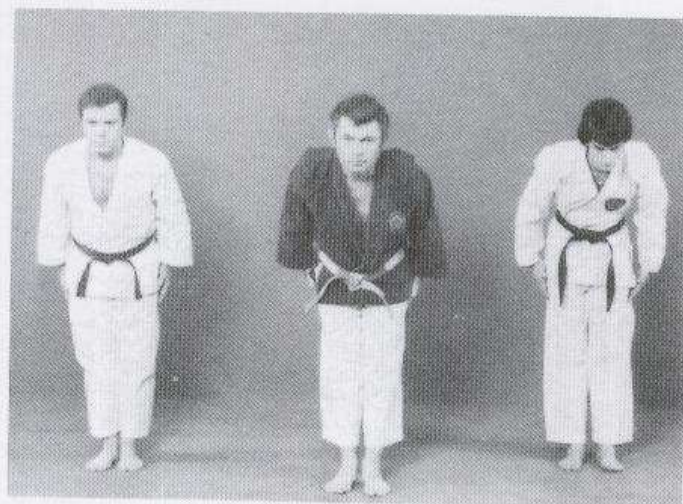
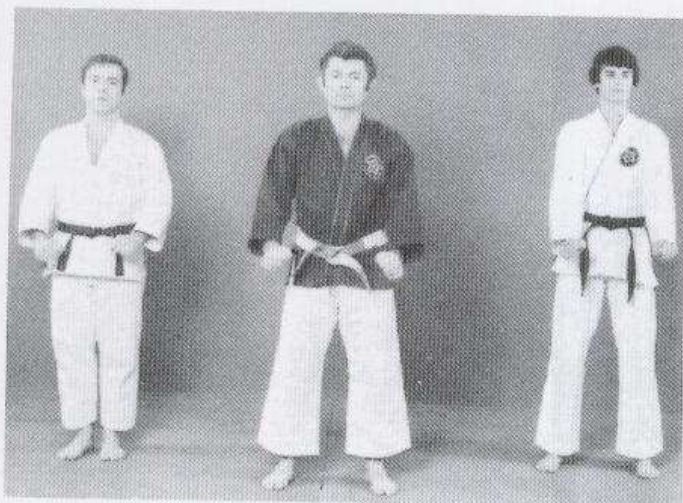


Ils se saluent, puis pivotent vers le JOSEKI.

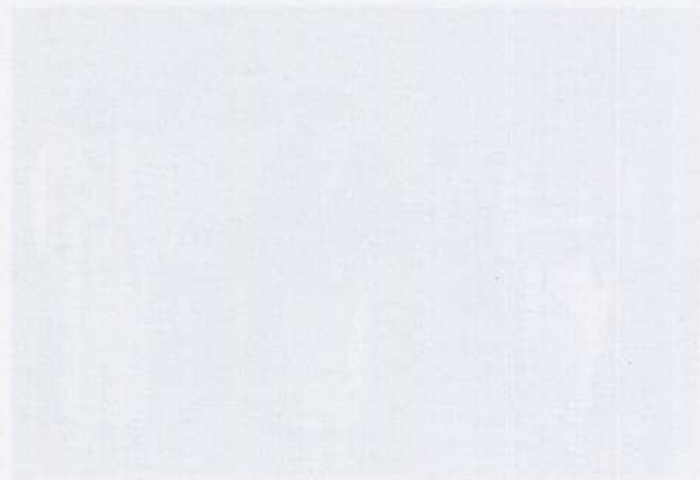
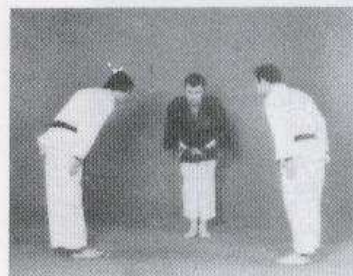
Après avoir marqué la position Yoï, ils saluent.

A noter : Après le premier salut, Uke 1 se déplace vers sa gauche pour s'aligner sur Uke 2, afin de saluer le JOSEKI.

Tori est légèrement en avant.



TAI-JITSU NO KATA : NIDAN







TAI-JITSU NO KATA SANDAN

TAI-JITSU NO KATA SANDAN

PRELIMINAIRES : kata de contre-attaques composé d'atemi, de projections et immobilisations.

De plus, on retrouve tous les effacements fondamentaux.

Attention : dans ce kata, TORI prend l'initiative de l'attaque en raison (dans l'esprit) de la position d'agressivité de UKE. Ce dernier essaiera de le contrer sur chaque atemi. On retrouvera l'ordre et la plupart des techniques du 3e kata de base (seul).

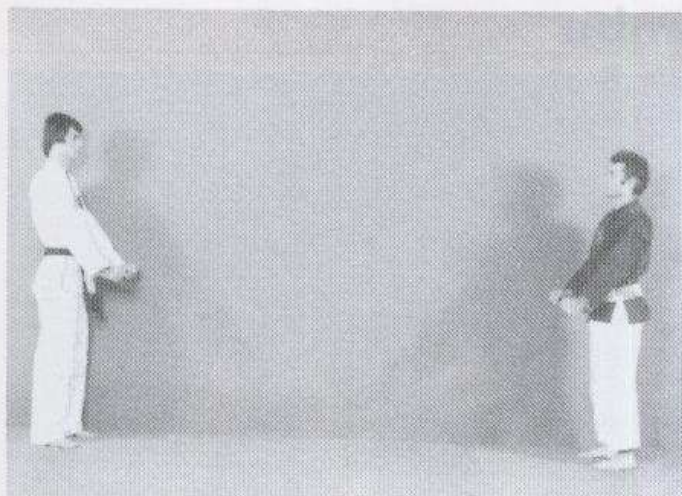
Note importante : deux solutions au choix des démonstrateurs :

a) le rôle de TORI peut être tenu par le même durant tout le kata.

b) les rôles de TORI et UKE sont tenus alternativement

TORI sur le 1er mouvement devenant UKE sur le 2e.

Rappel : les photos encadrées montrent le détail d'une technique sous un autre angle ou bien l'idée d'un mouvement.

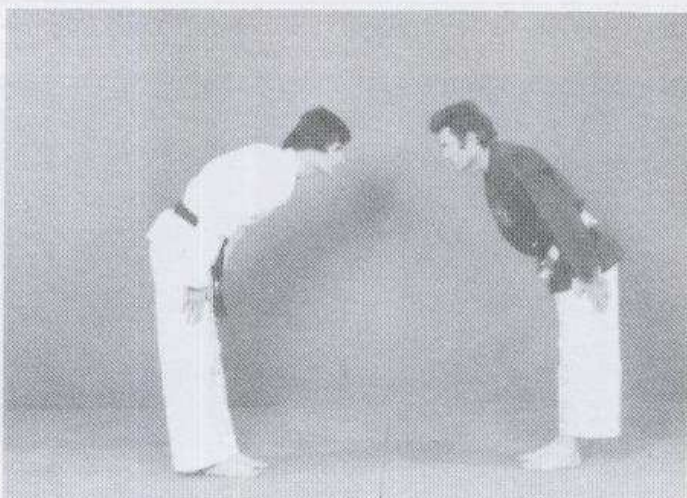
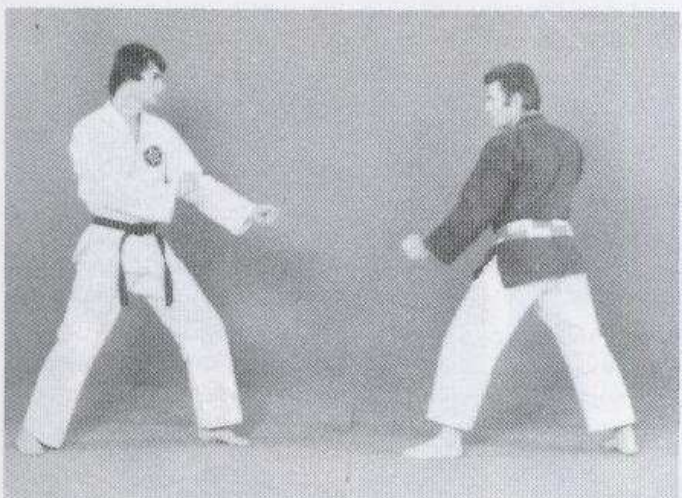
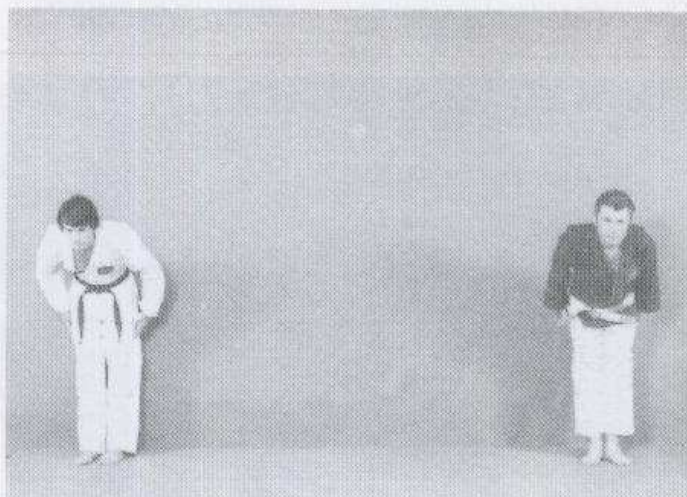
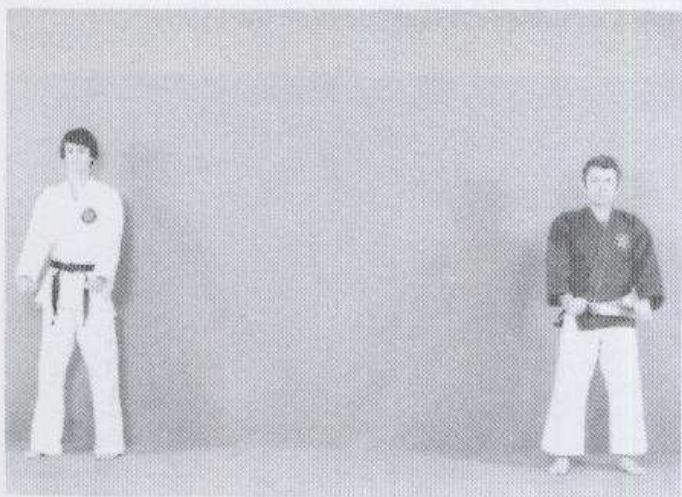


Début du KATA :

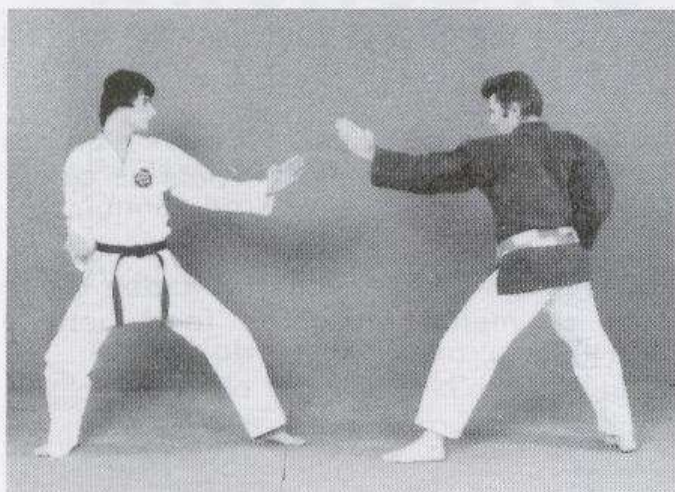
Les deux partenaires sont distants de trois mètres. Ils saluent le JOSEKI, puis se refont face.

Ils avancent ensuite tous les deux d'un pas en partant du pied gauche pour se saluer mutuellement.

Après le salut, ils reculent la jambe droite pour se mettre en garde fondamentale gauche.



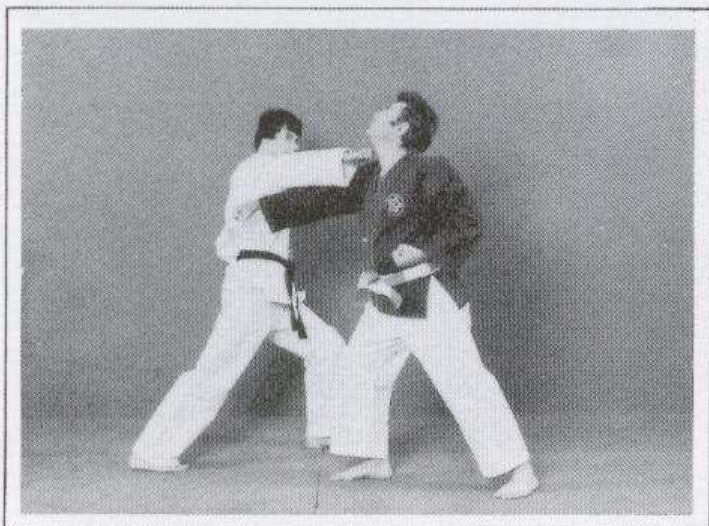
1ere Technique : **projection de jambe**



Uke avance légèrement pour montrer son agressivité.



Tori attaque en Oi-Tsuki du droit au visage.



Uke attaque à la gorge par atemi des quatre phalanges.



Tori lance sa jambe droite qui fauche tout en s'aidant des bras qui renversent.

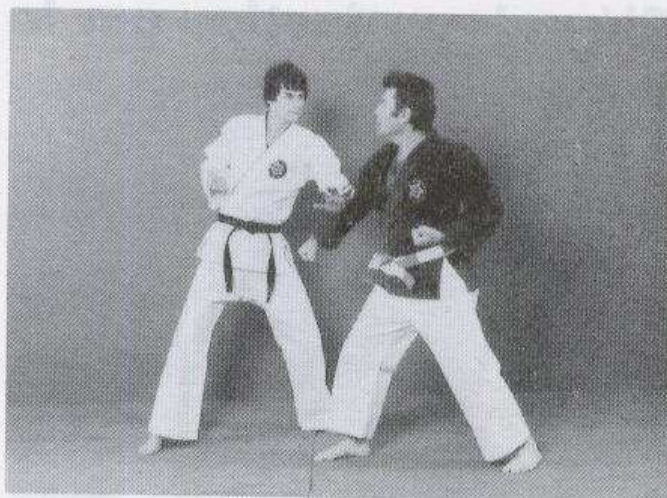


Dès l'arrivée au sol, Tori frappe au poing du visage tout en contrôlant le bras droit, puis il conclut par une clé sur la main.

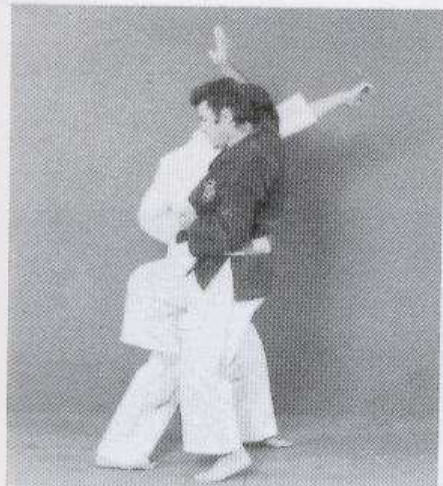




Uke avance (effacement avant) et bloque de l'avant bras gauche,



Puis rabat le bras de Tori.



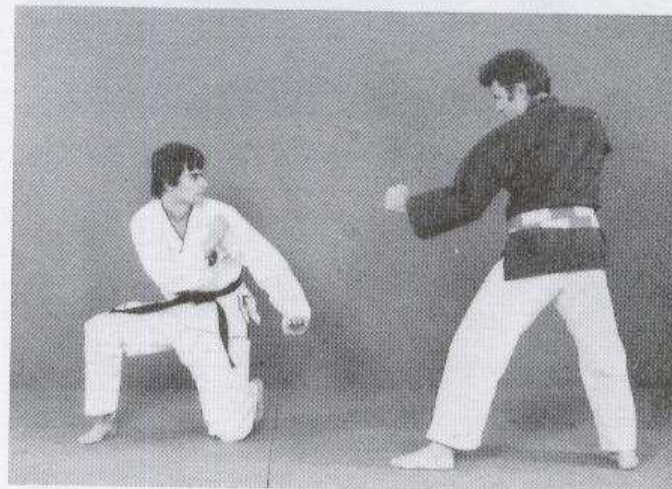
Tori relève le bras attaquant, puis fait un petit bond en avant du pied gauche, sa main gauche se place dans les reins adverses et sa jambe droite monte.



La main droite est placée contre l'épaule gauche de Uke, avant bras en poussée sur la gorge.

Après l'immobilisation, Tori recule en garde et laisse UKE marquer la garde au sol, puis se relever. ce principe s'applique aux mouvements qui vont suivre. Dès que Uke a retrouvé sa position, Tori enchaîne par la technique suivante.

A noter : Selon la finale de chaque action, Tori peut se retrouver à droite ou à gauche du JOSEKI.



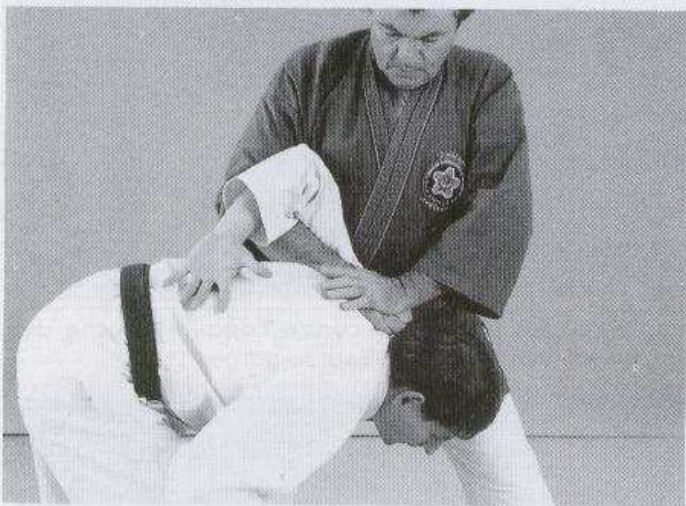
2ème Technique : *Projection de jambe* Clé puis projection par le bras fléchi



Tori attaque Tsuki au visage, Uke bloque par l'intérieur. (Effacement intérieur)



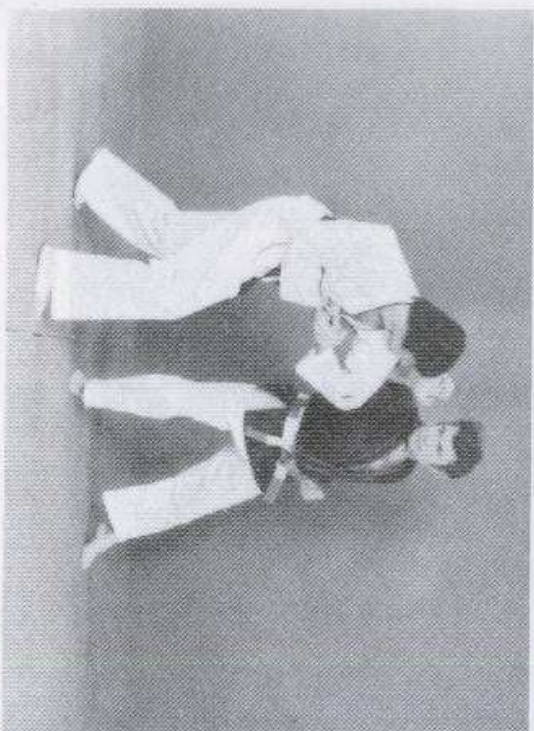
Uke suit en atemi du coude gauche à la poitrine.



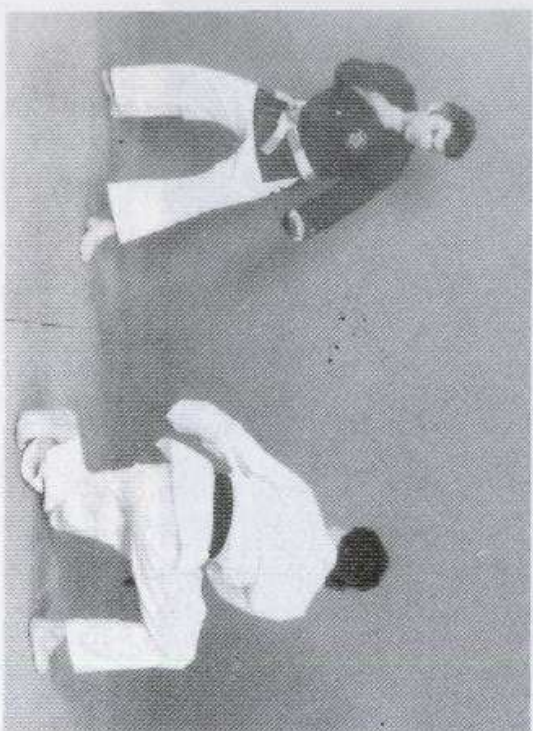
Le bras gauche passe par dessus. Main gauche sur la main droite.



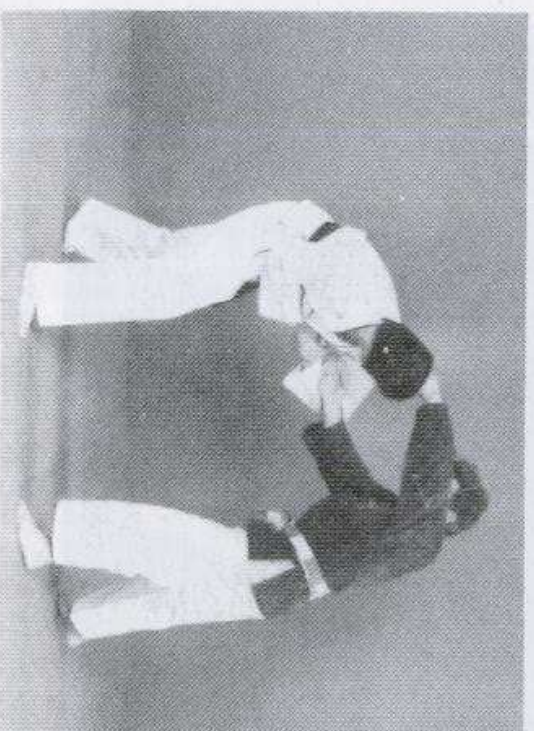
Tori s'efface à nouveau et appliquant ses mains en clé sur l'épaule projette en avant Uke.



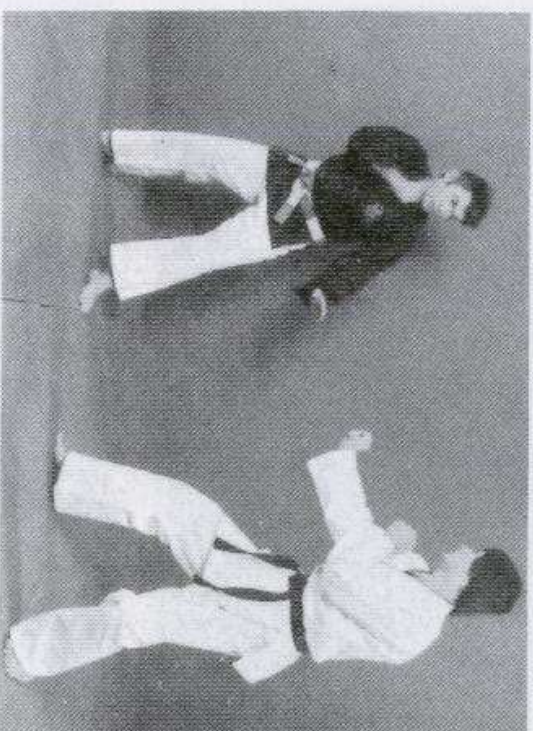
Tori s'efface largement en pivotant sur son pied droit.



Uke chute en avant à droite et marque la garde au sol,

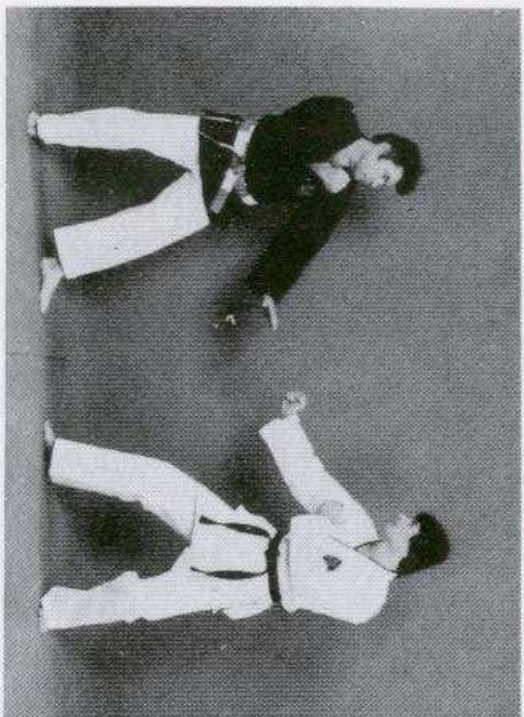


Contrôle avec bras droit, puis il pivote à nouveau en avançant le pied gauche, sa main droite rentre à l'intérieur du bras de Uke.



puis recule toujours en garde. (gardes inversées).

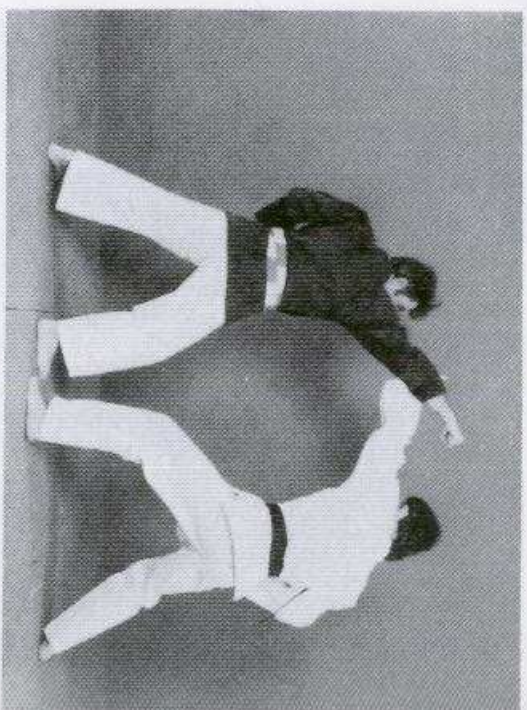
3ème Technique : **Sutemi**



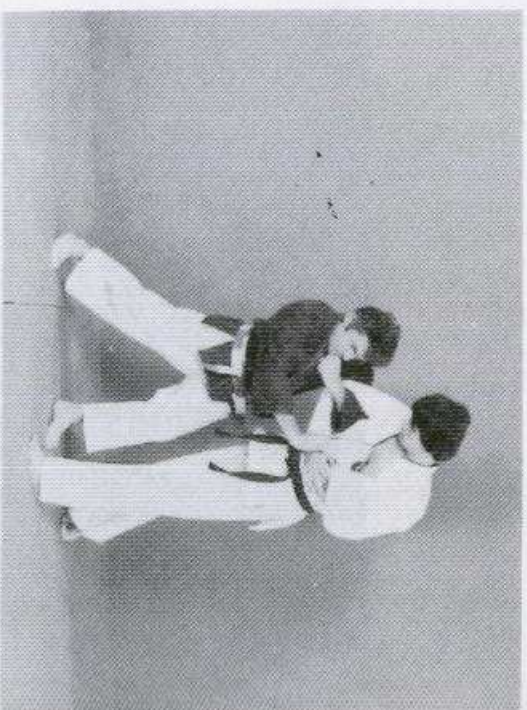
Uke glisse en avant pour se rapprocher. Tori attaque Tsuki au visage.



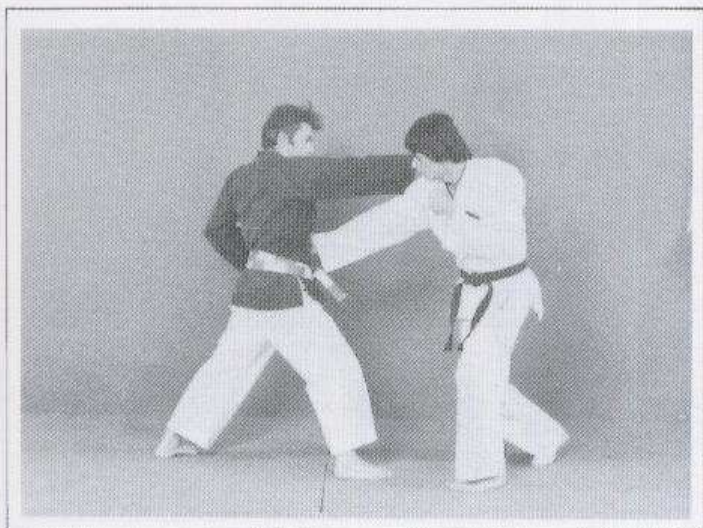
Tori s'efface, saisit le poignet avec sa main droite et l'intérieur du coude avec son bras gauche,



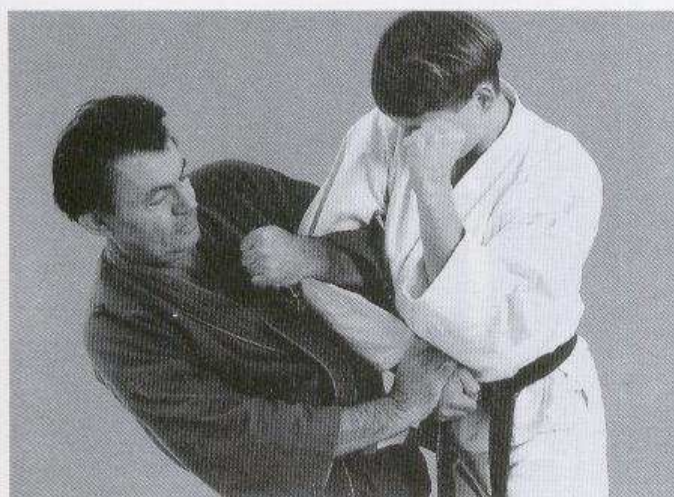
Uke bloque avec son bras gauche en avant (effacement avant).



puis il repousse la main de Uke vers son estomac en s'engageant sous lui.



Puis attaque en Gyaku Tsuki poing vertical à l'estomac.



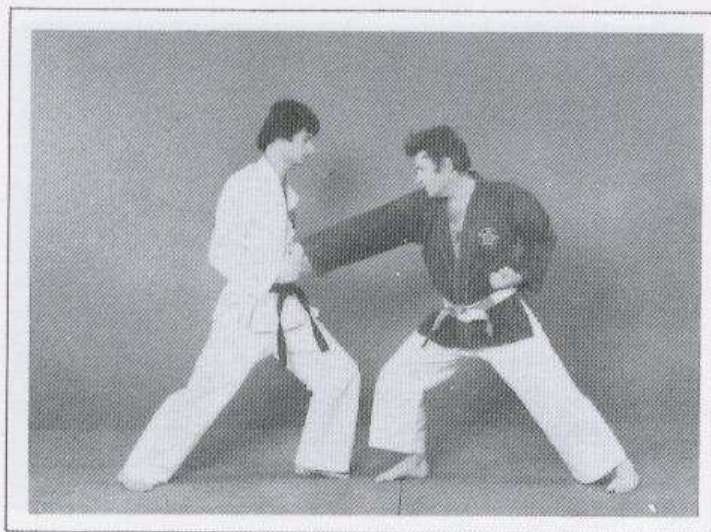
La jambe droite rentre entre les jambes de Uke.



Tori continue sa traction sur le bras fléchi et lance son corps sous l'adversaire qui chute en avant. Tous les deux marquent ensuite la garde au sol.



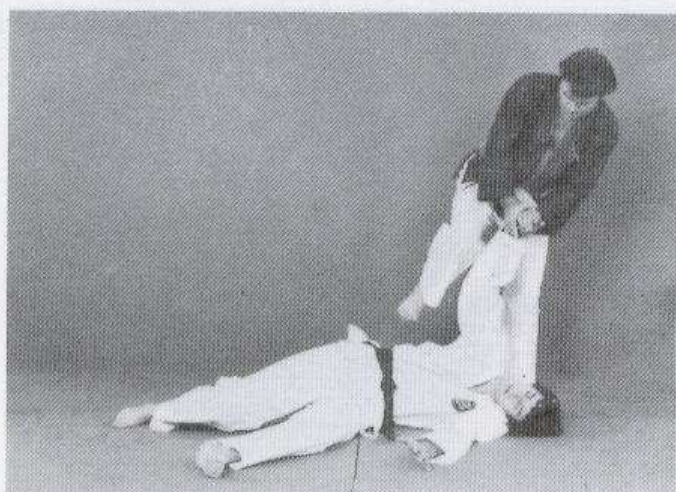
4ème Technique : **Projection par la tête**

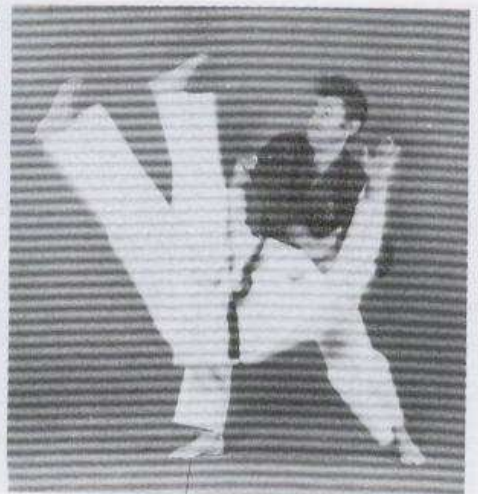
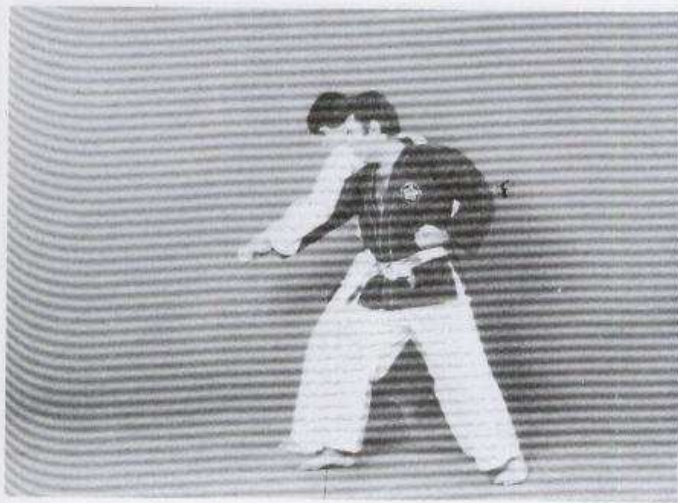


Tori attaque Tsuki niveau moyen.



Uke contre en effacement rotatif.





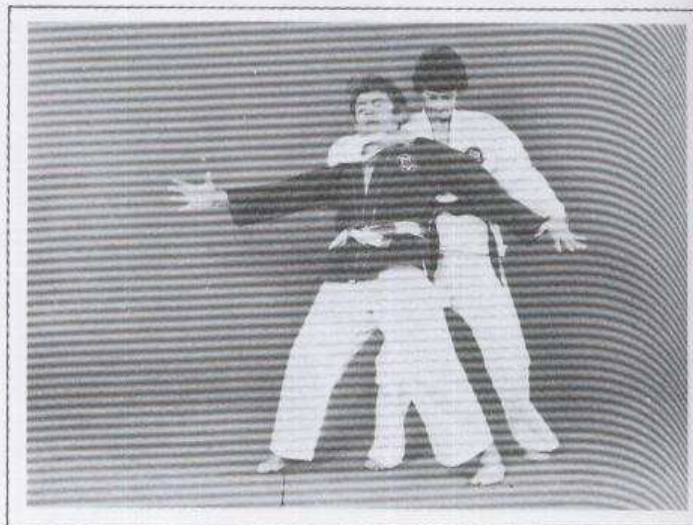
Uke tente une clé au poignet vers l'extérieur, Tori se déplace rapidement pour fléchir le bras pris et saisit la tête de Uke avec ses deux mains, la main droite se libérant durant l'action.

Tori projette par la tête en s'effaçant vers sa gauche. Dès la chute, il fait pivoter Uke qui va se retrouver à plat ventre (noter l'atemi du pied préparatoire). Puis il l'immobilise en clé en triangle.

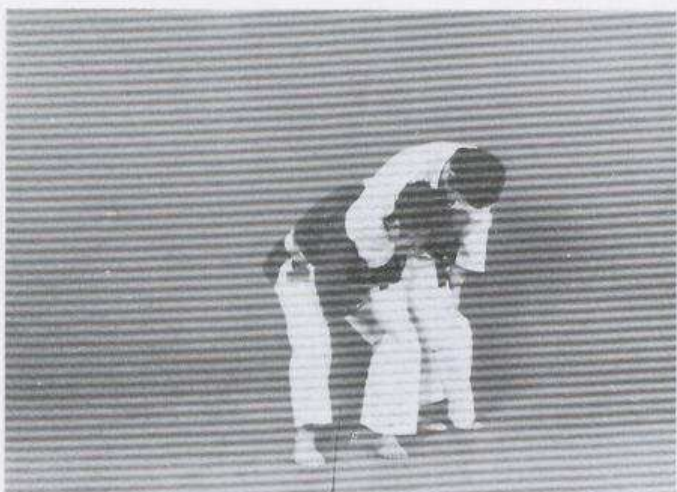
5e Technique : **projection arrière en ramassement.**



TORI attaque Tsuki visage UKE s'efface latéralement contrôle avec son bras droit.

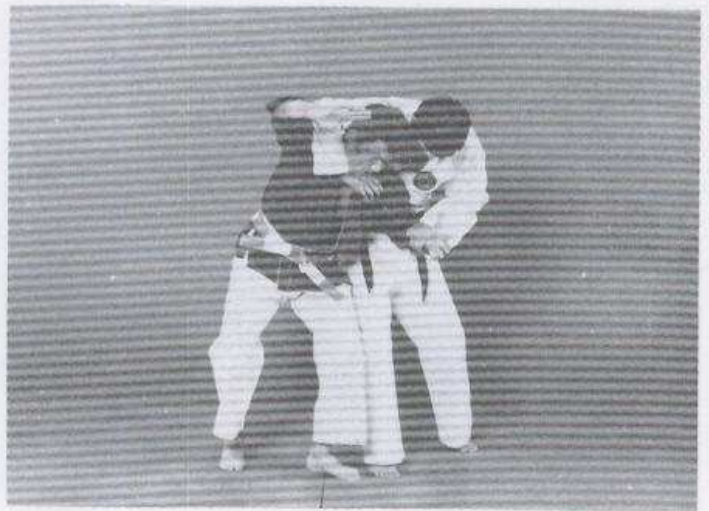


puis passe derrière TORI pour porter un étranglement et une clé de bras.

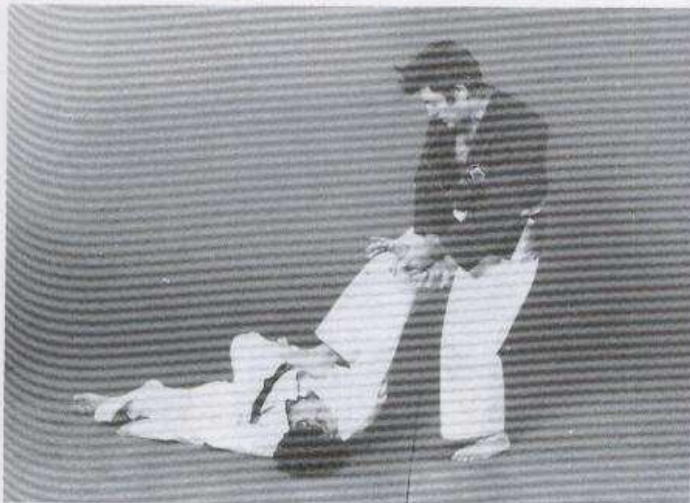




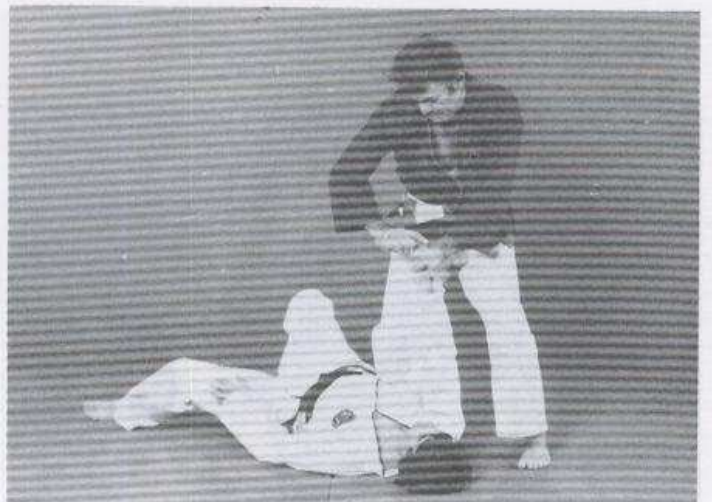
TORI s'efface et porte un atemi du coude gauche.



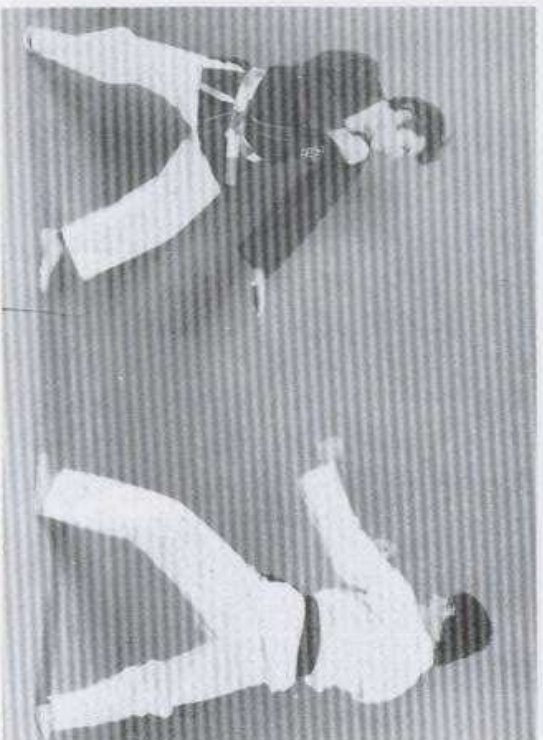
puis en sortant vers son arrière gauche, saisit les jambes aux genoux.



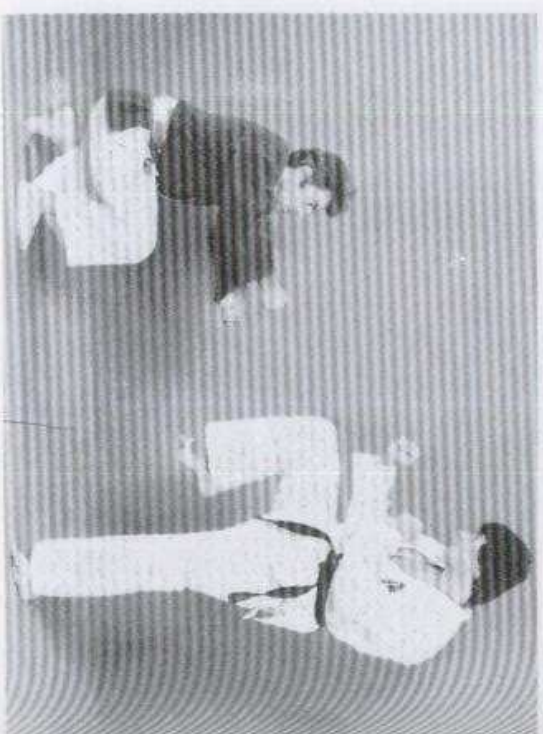
Après la projection, TORI frappe du talon le corps adverse tout en maintenant le bras droit. Puis il tente une clé sur la main inversée. UKE résiste en fléchissant, TORI enchaîne en faisant pivoter UKE qui se retrouve sur le ventre et termine en torsion du poignet, bras tendu. UKE abandonne, TORI le repousse. UKE marque la garde au sol avant de se relever.



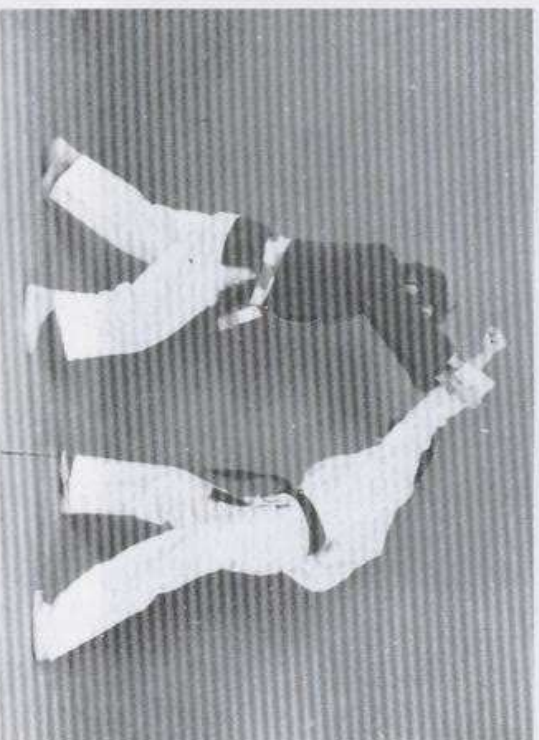
6e Technique : coups de pied : maé-geri



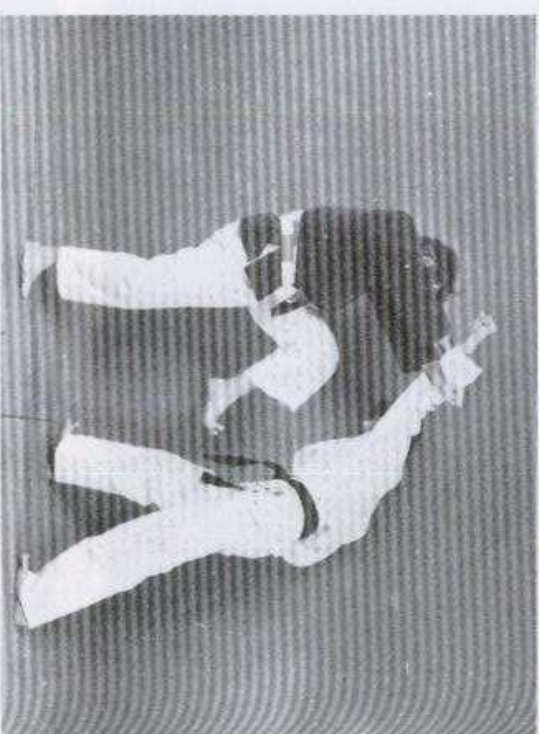
UKE prend l'initiative en attaquant maé-geri du pied droit.



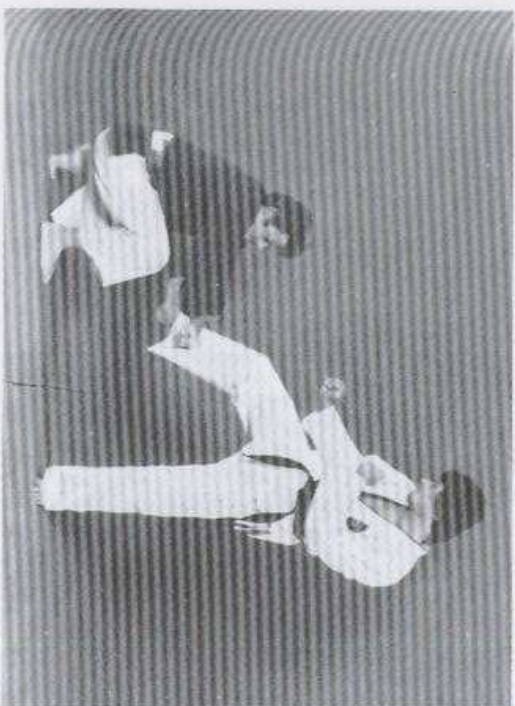
TORI recule en descendant le genou gauche presque au sol (effacement arrière).



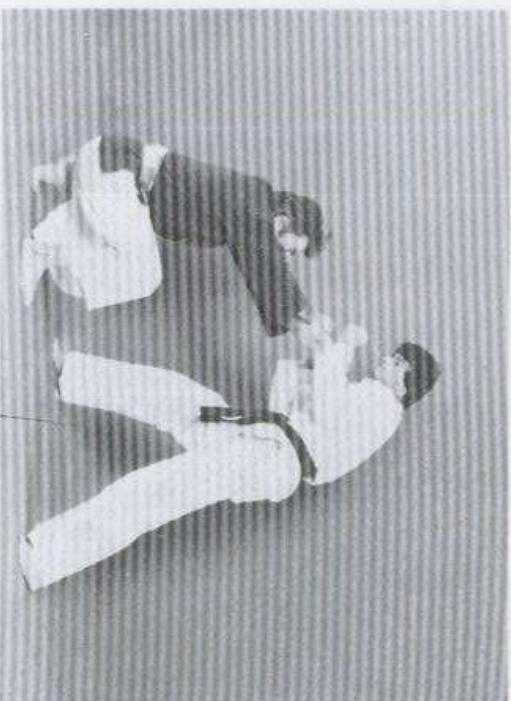
TORI se redresse et bloque avant-bras croisés.



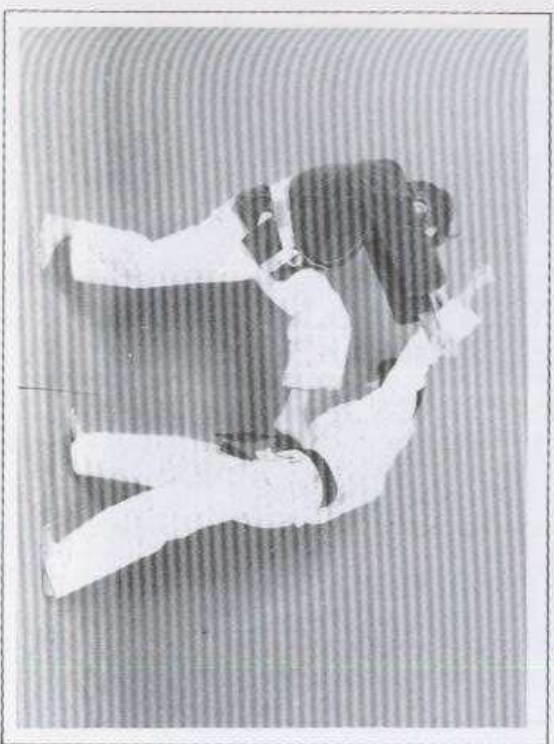
puis frappe en maé-geri du gauche.



L'attaque est bloquée par les avant-bras croisés (droit dessus).



UKE suit en frappant en gyaku-tsuki du gauche sur la tête.



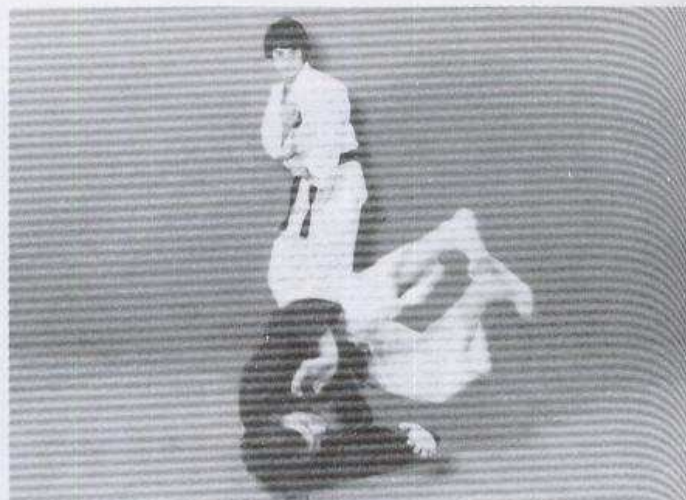
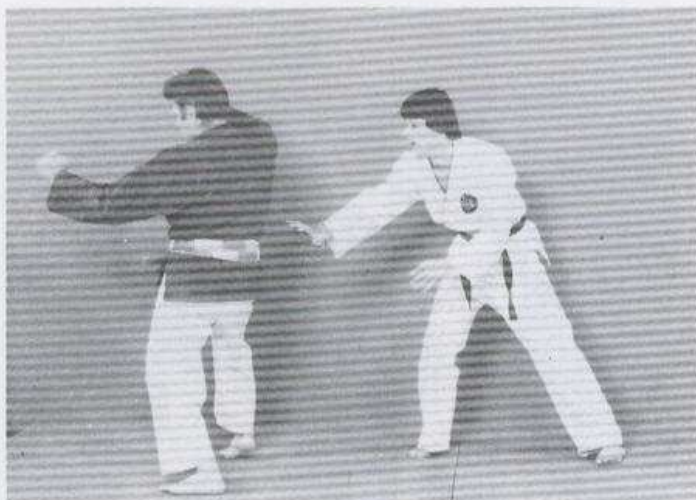
7e Technique : **renversement par la jambe**



UKE s'efface et contrôle le maé-gri.



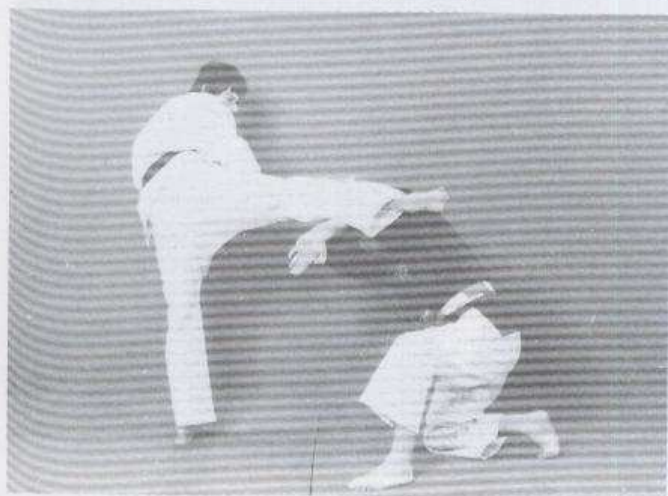
puis cherche à renverser Tori vers son arrière.



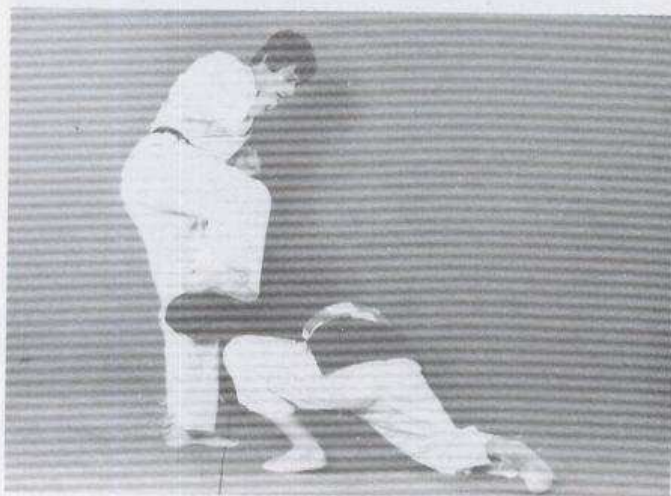
TORI esquive en dégageant sa jambe, mais en déséquilibre il roule sur son épaule droite en arrière. Il marque la garde au sol.



8e technique : **coup de pied circulaire** **projection par la jambe**



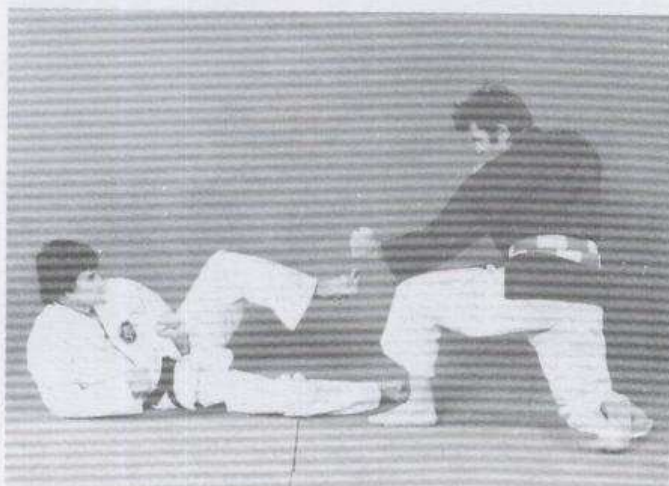
UKE profite de la position pour attaquer en coup de pied circulaire.



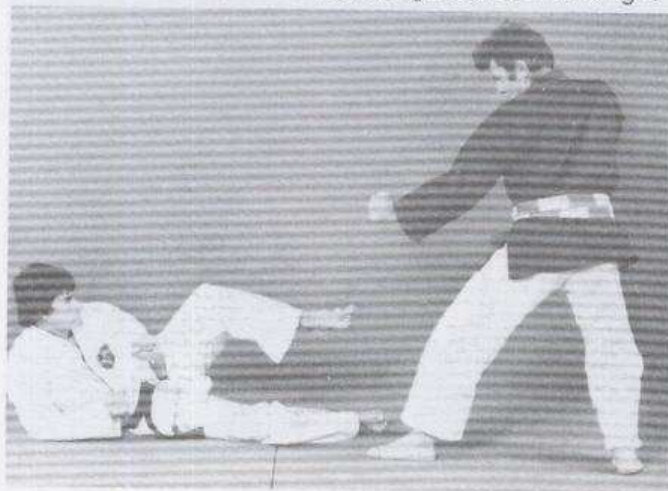
TORI bloque avec les 2 avant-bras.



puis saisit la jambe gauche, main droite à la cheville, main gauche au genou.

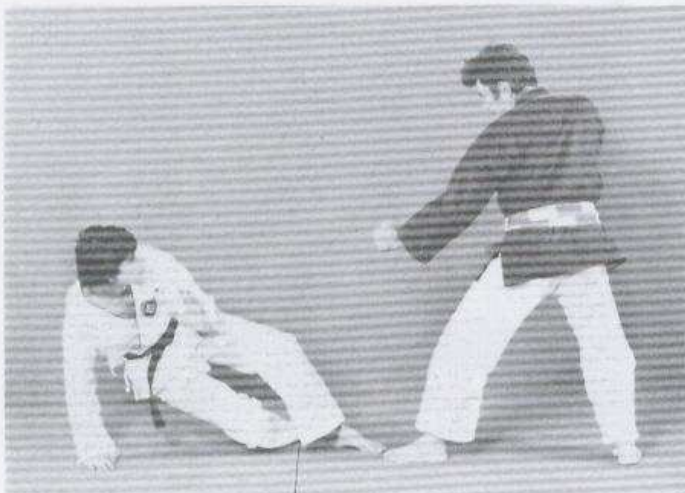


UKE est renversé puis marque la garde étant allongé.



TORI recule puis se relève en garde à gauche.

9e Technique : **coup de pied sauté**



Tori laisse UKE se relever.



puis sur réaction Tori se déplace en garde à droite.



Tori attaque maé-geri ou mawashi-geri par un sursaut sur pied arrière.



UKE recule légèrement et bloque.

10e technique : **sutemi**



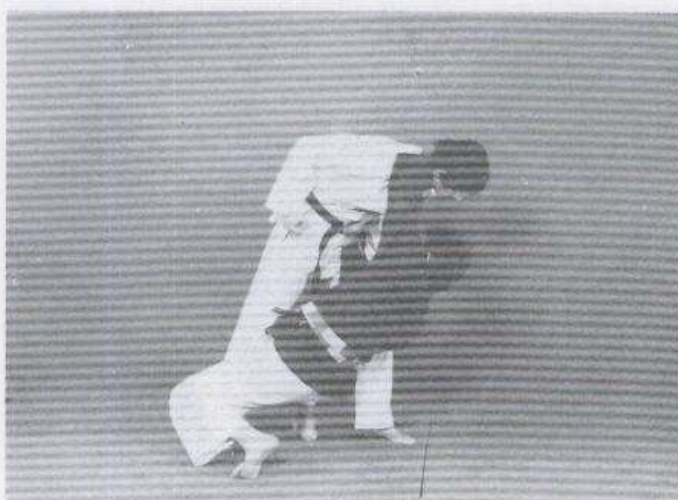
UKE enchaîne en gyaku-Tsuki du droit que Tori contrôle avec bras droit.



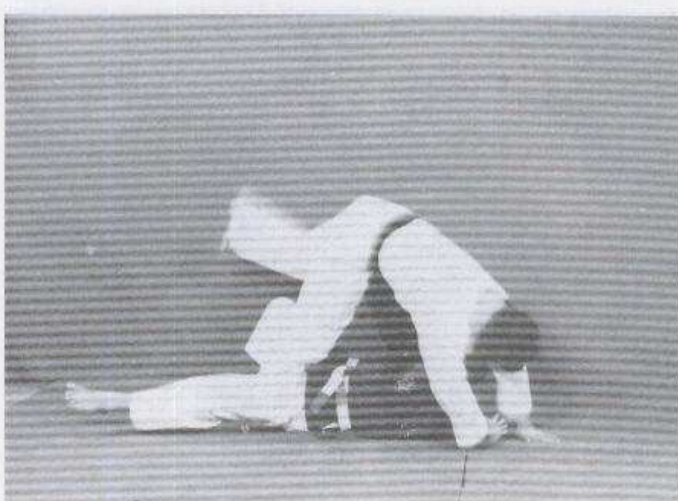
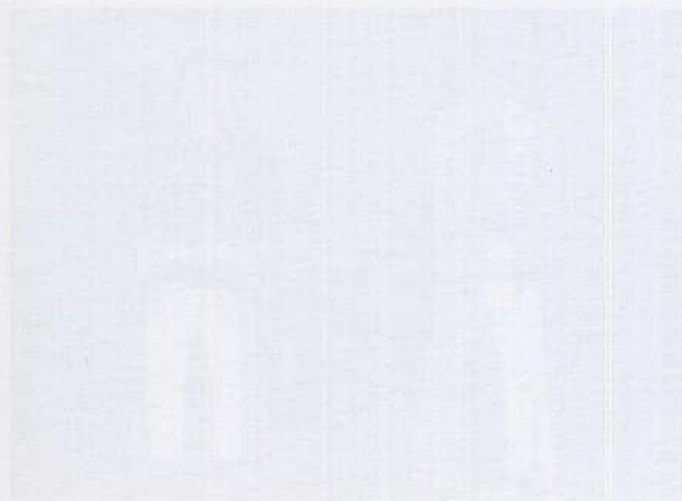
idem en oi-Tsuki du gauche. Tori pivote et contrôle toujours avec bras droit.



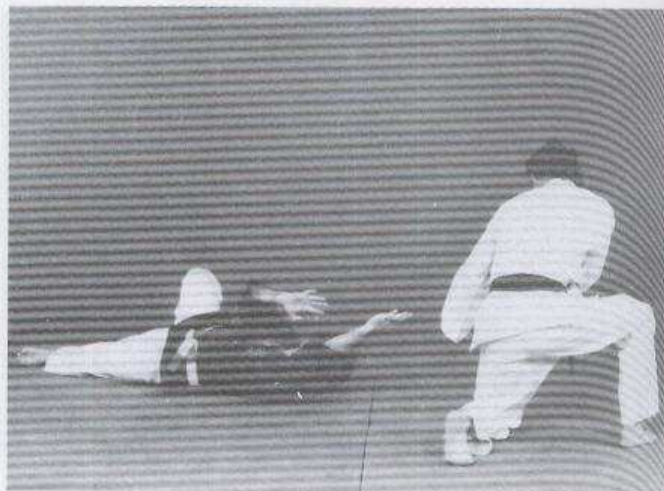
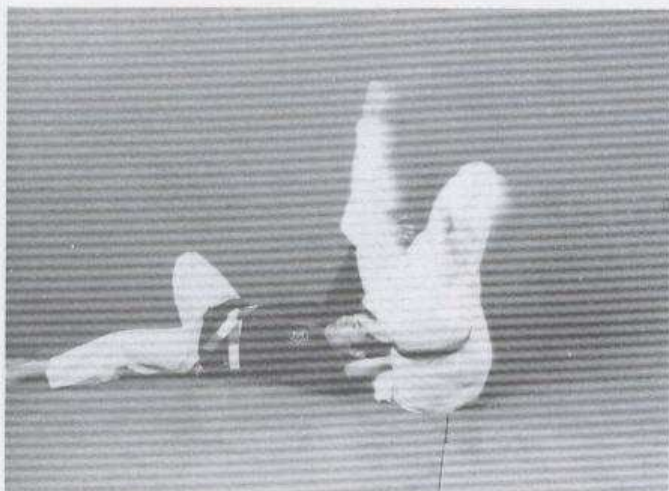
Tori place sa main gauche derrière la tête d'UKE et sa main droite sur le ventre ;



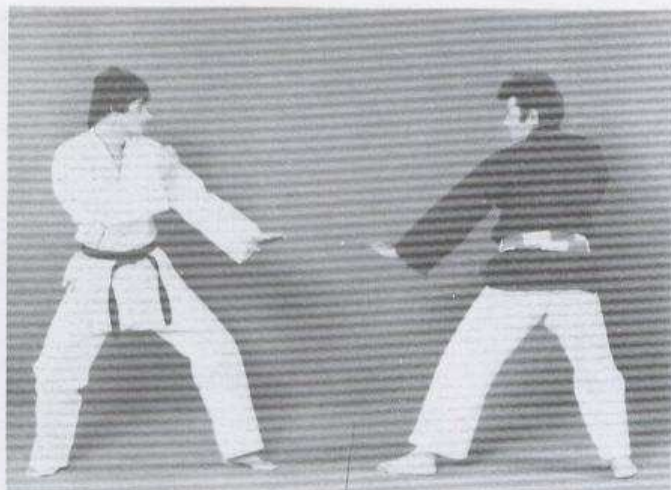
La jambe droite s'engage à fond à l'intérieur, la gauche reste à l'extérieur tendue.

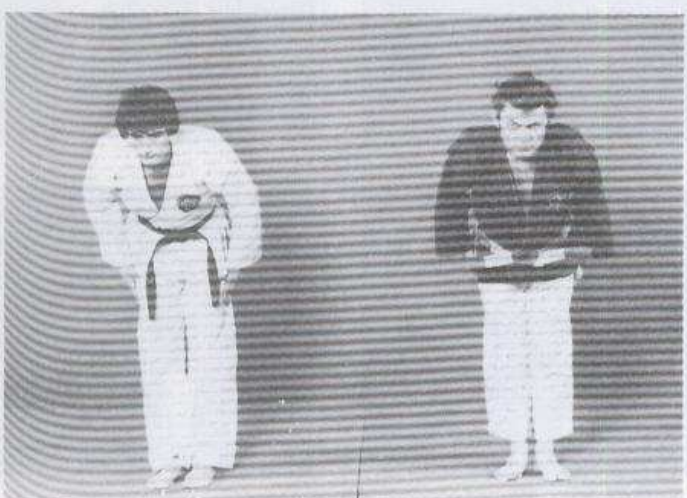
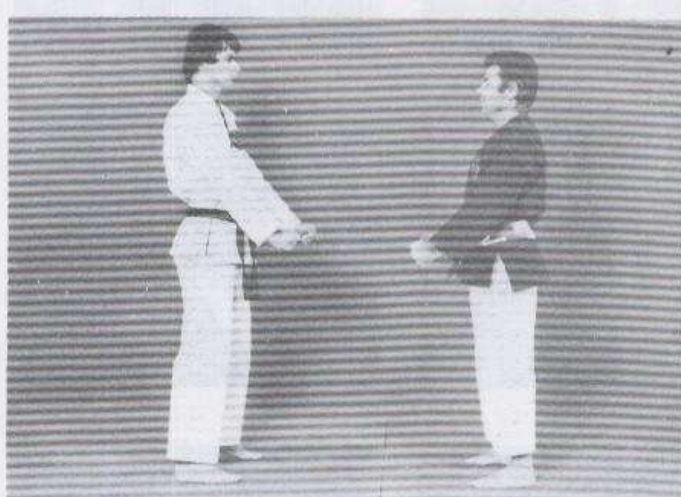
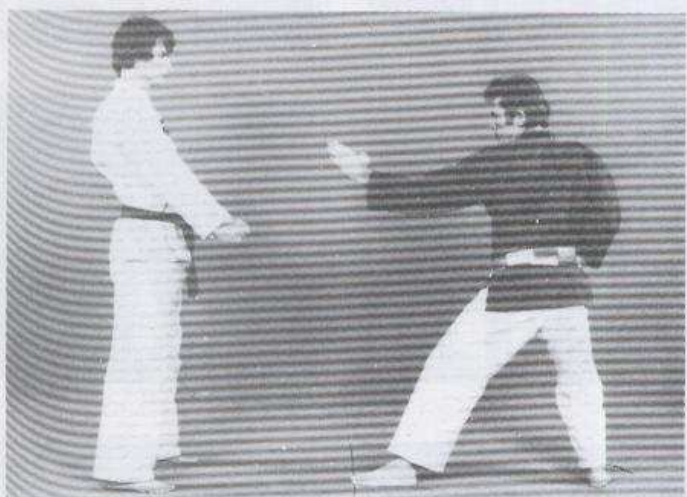
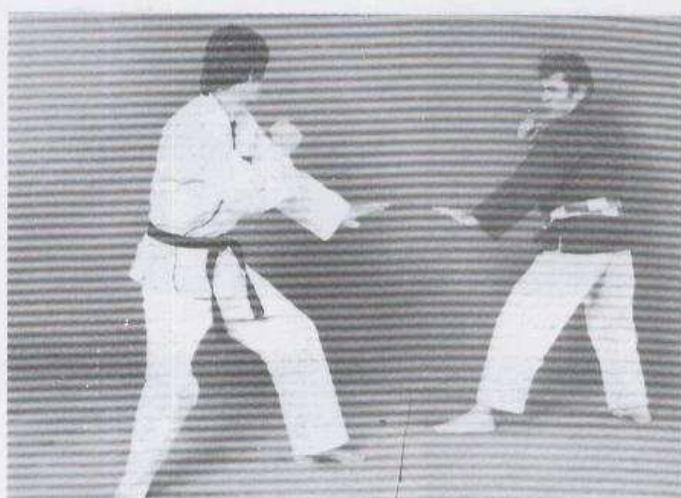


9e Technique : coup de pied sauté : supinbōshi



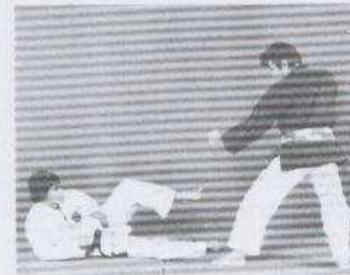
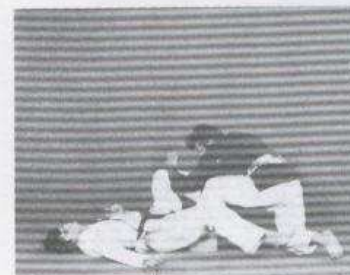
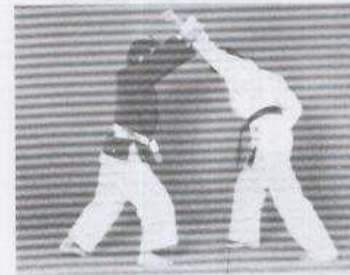
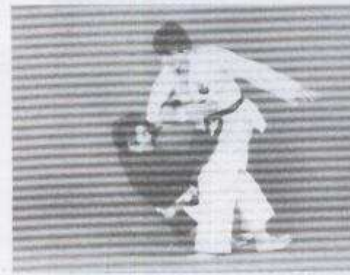
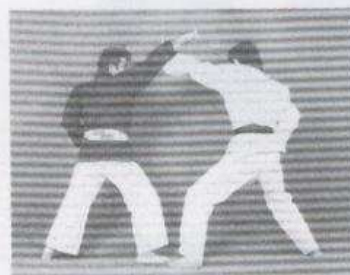
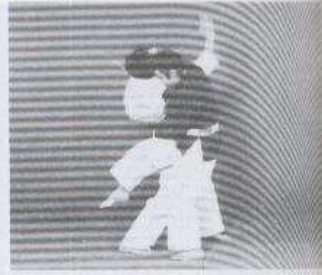
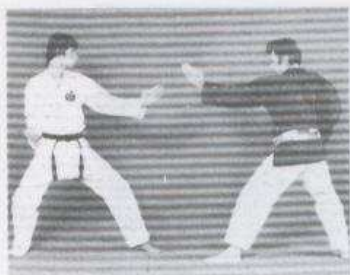
Après la projection en sutemi, UKE se relève directement, Tori garde un instant la position agenouillée. En pivotant les 2 partenaires, toujours en garde, reprennent la place de départ du kata.





A noter : pour une exécution alternative, les partenaires, après la garde à gauche, se mettent ensemble en posture yoi, puis se saluent.

TAI-JITSU NO KATA : SANDAN







TAI-JITSU NO KATA : YODAN

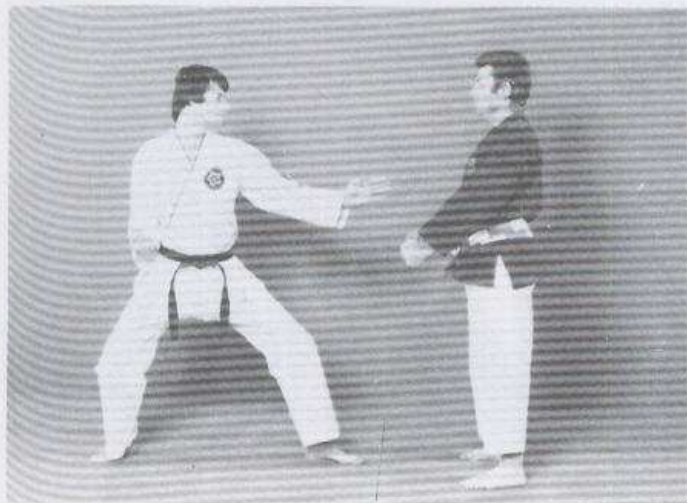
TAI-JITSU NO KATA YODAN



PRELIMINAIRES : Kata avec utilisation d'atemi, de clés, de projections. Les déplacements se font en général par séries de trois attaques. Les positions des partenaires sont communes au 1er kata durant la présentation.



1) attaques sur 3 pas du poing horizontal (niveau moyen)



Uke attaque Oïe-Tsuki du droit.
TORI contrôle en reculant.



idem du gauche TORI recule en contrôle du droit.



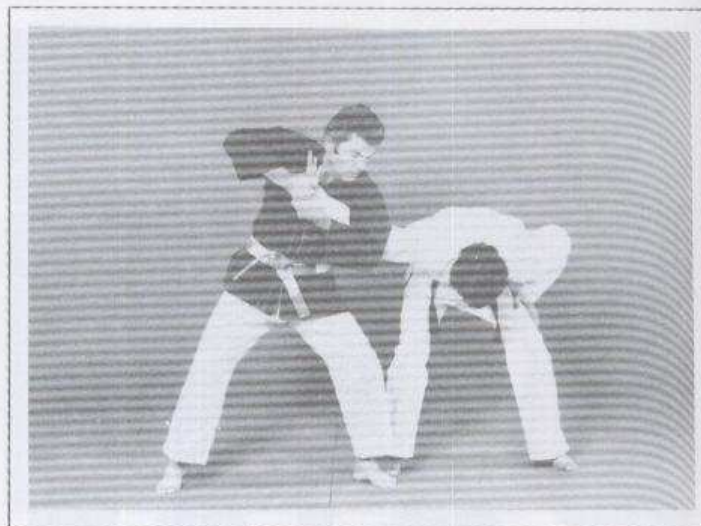
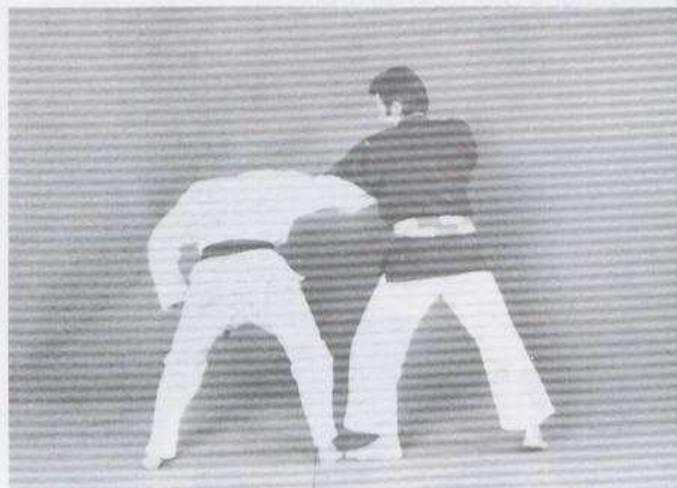
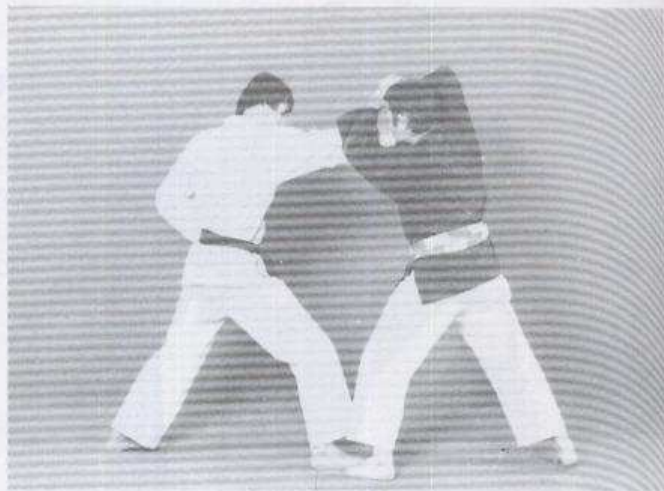
idem du droit

A noter : les 3 attaques sont faites poing horizontal (yoko-ken).

2) tentative de clé de bras



TORI bloque le bras de UKE et débute une clé de bras sous l'aisselle

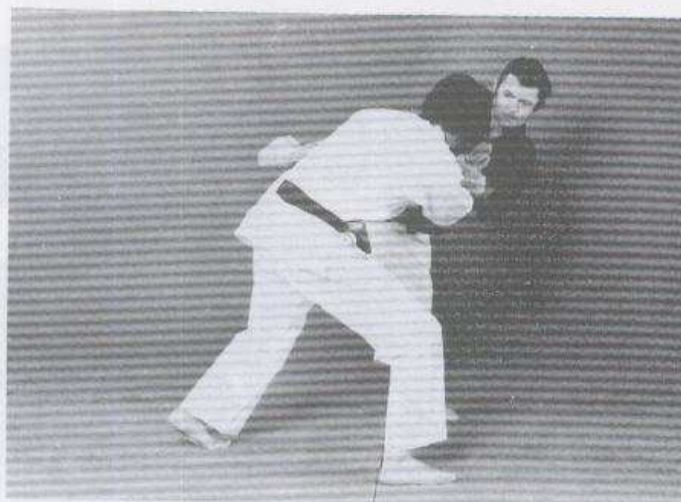


La clé recherchée



UKE fléchit son bras

3) Coup de pied circulaire (Mawashi Geri)



- UKE résiste à la clé de bras en ramenant la prise vers lui,
- TORI suit tout en maintenant le poignet et frappe en mawashi-geri de la jambe droite.
- UKE esquive en bloquant avec son bras gauche. TORI revient en garde à droite perpendiculairement à l'axe.

4) Attaques sur 3 pas du poing vertical (visage)



UKE attaque 3 fois : coup de poing au visage (TATE KEN). TORI recule en bloquant avec le bras correspondant.

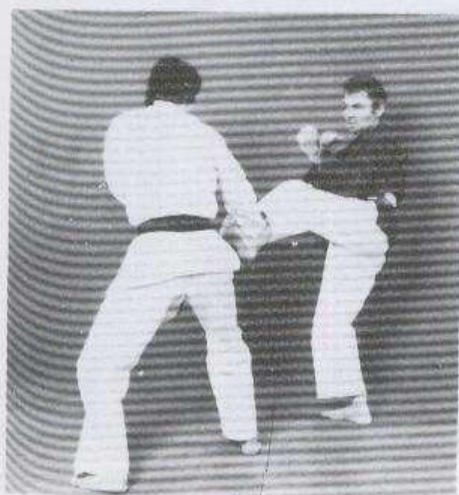


Tous deux marquent la garde poings fermés.
TORI garde à gauche
UKE garde à droite.

5) Attaques sur 3 pas du pied (mae-geri) suivies de mawashi-geri



UKE avance légèrement pour montrer son agressivité



TORI sur 3 pas attaque coup de pied direct



UKE bloque en reculant. TORI après la 3e attaque (avec pied droit) saute pour frapper en mawashi-geri du gauche.
UKE esquive et bloque.

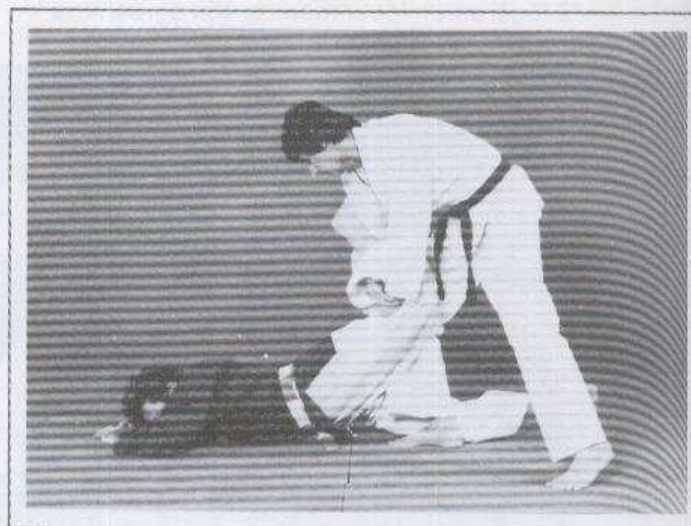
6) Tentative de clé de jambe chute en avant



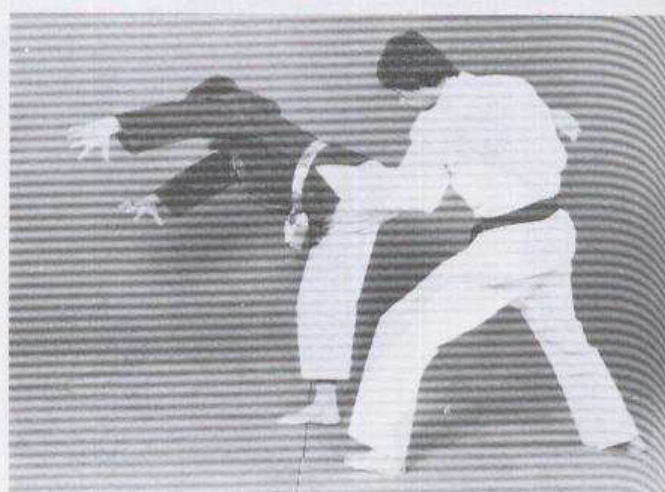
UKE bloque l'attaque et tente une clé de pied sur la jambe gauche de TORI.



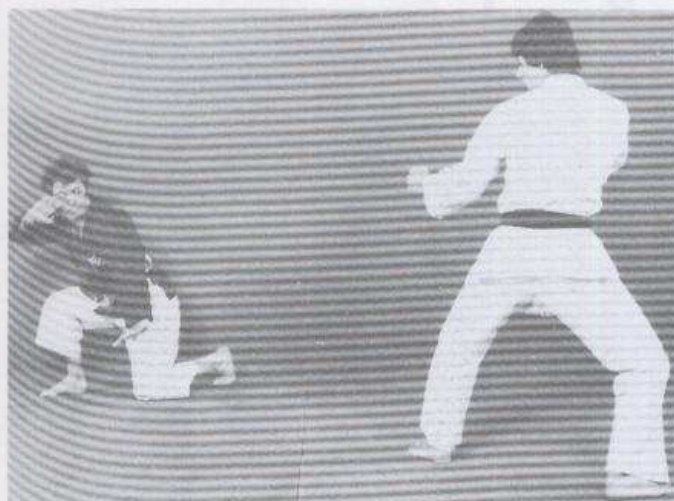
But recherché par UKE.



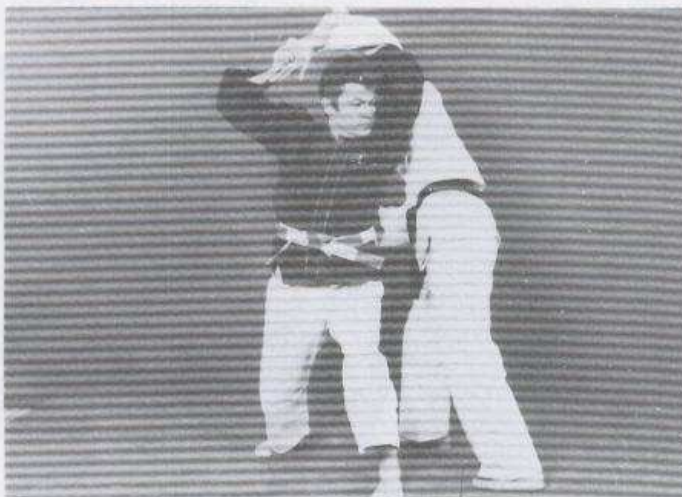
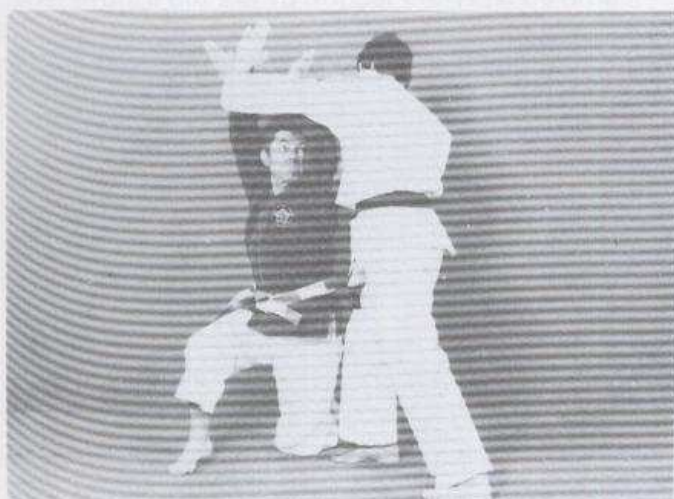
TORI pour éviter la clé fait un grand pas en avant du droit et se dégage en chute avant.



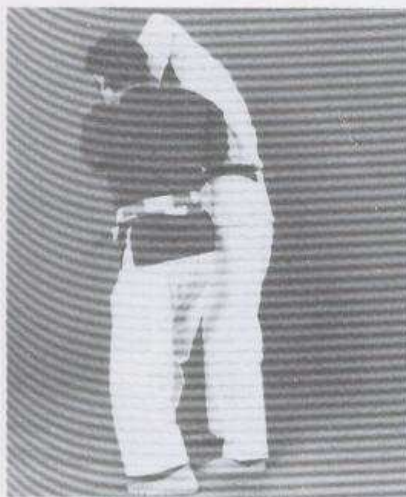
7) Clé de poignet vers l'intérieur



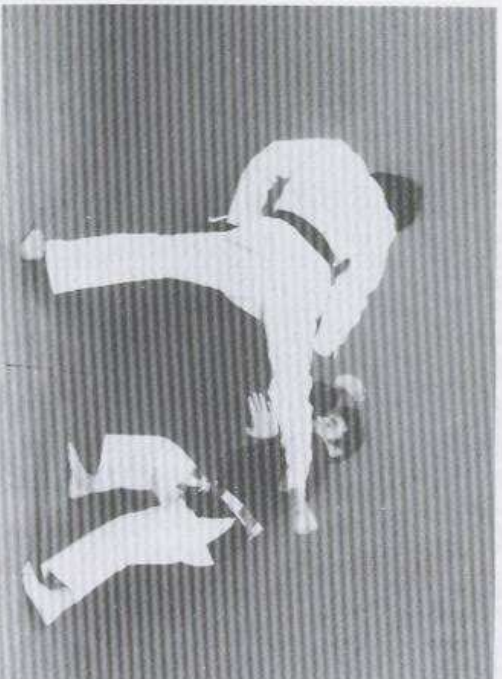
TORI reste en garde au sol. UKE avance rapidement saisit la manche et frappe en sabre à gauche.



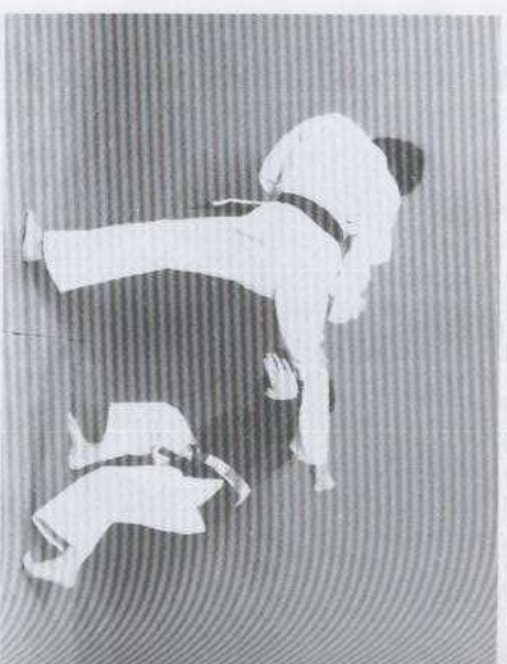
TORI se redresse bloque à 2 mains et passe sous le bras gauche en amorçant sa clé vers l'intérieur. UKE réagit en avançant le pied droit pour se dégager.



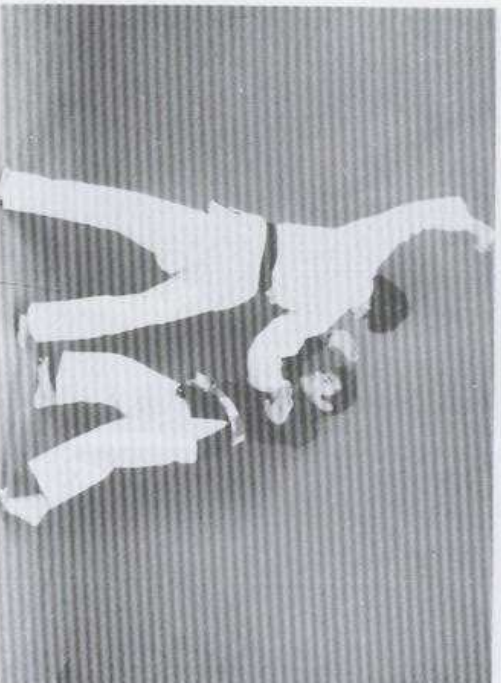
10) Mawashi-Geri et Shuto ou Tettsumi



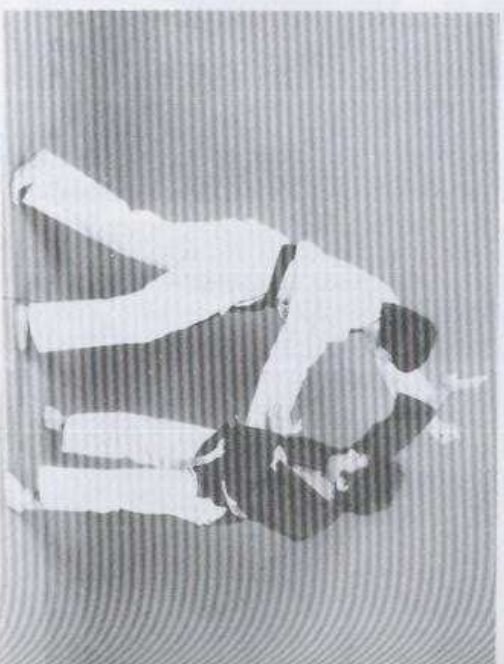
UKE contre-attaque en mawashi-geri de la jambe droite.



TORI esquisse en se déplaçant à droite.



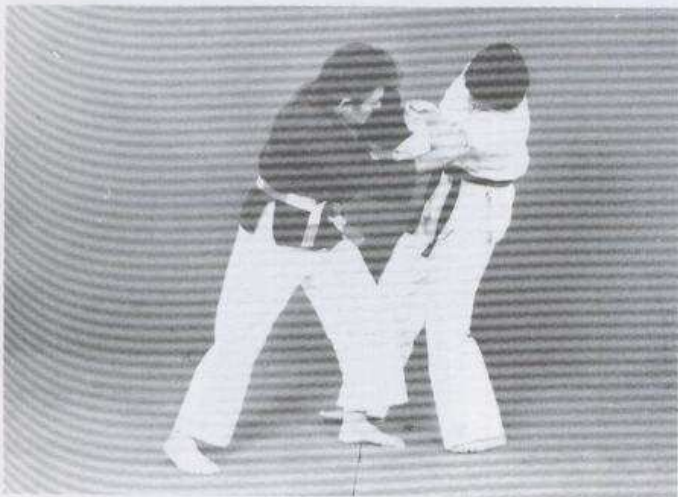
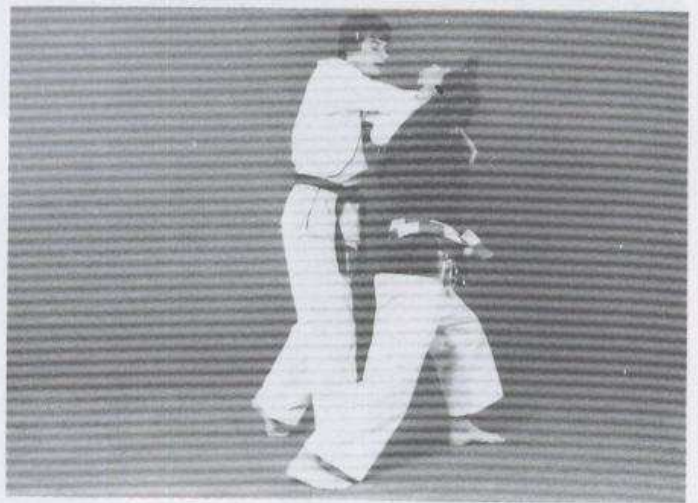
UKE saisit le revers de TORI et frappe à la tempe



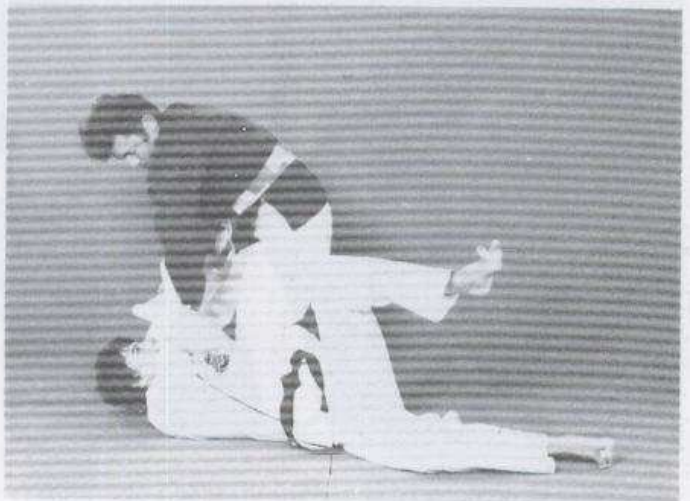
11) Projection par le bras fléchi



TORI enroule le bras de UKE et bloque les 2 poignets contre son menton



puis il projette son adversaire et l'immobilise dans la même position.



Après avoir menacé d'un atemi final au visage, TORI repousse ULE qui roule vers sa droite.



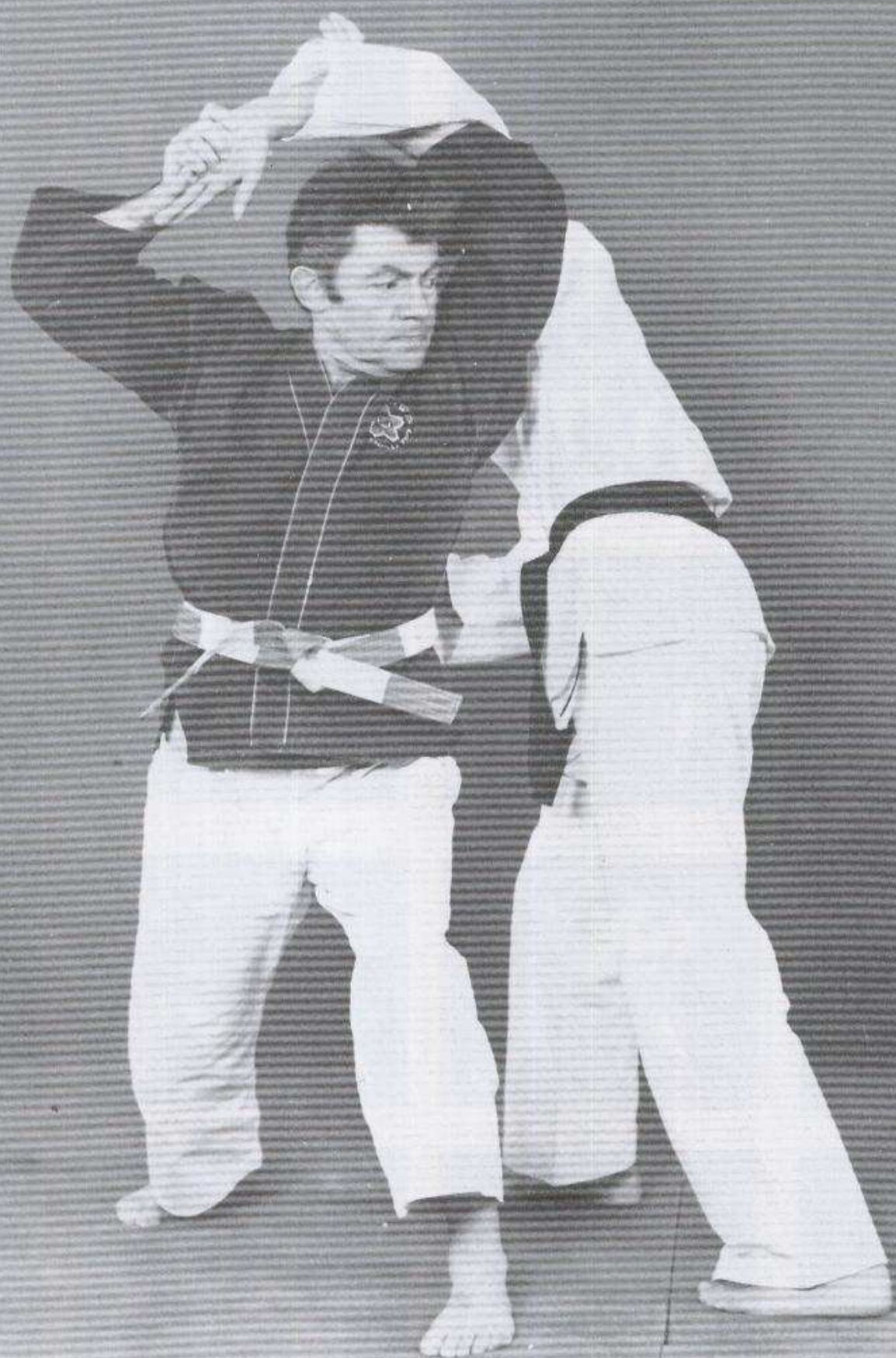
pivots pour les 2 partenaires afin de retrouver les positions de départ.



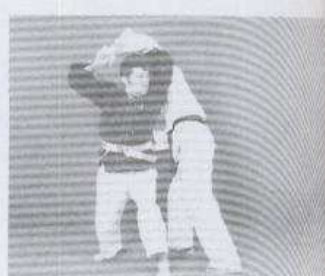
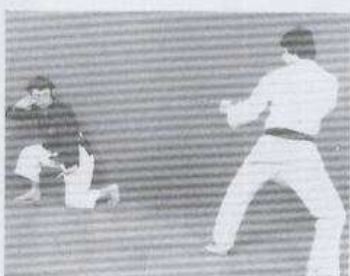
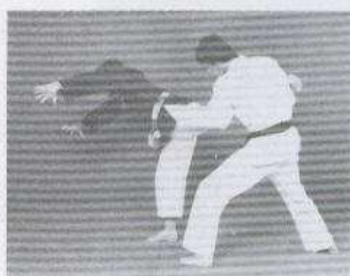
UKE prend la posture Yoi pour signifier son abandon



TORI et UKE se saluent puis face au JOSEKI saluent à nouveau. Fin du kata.



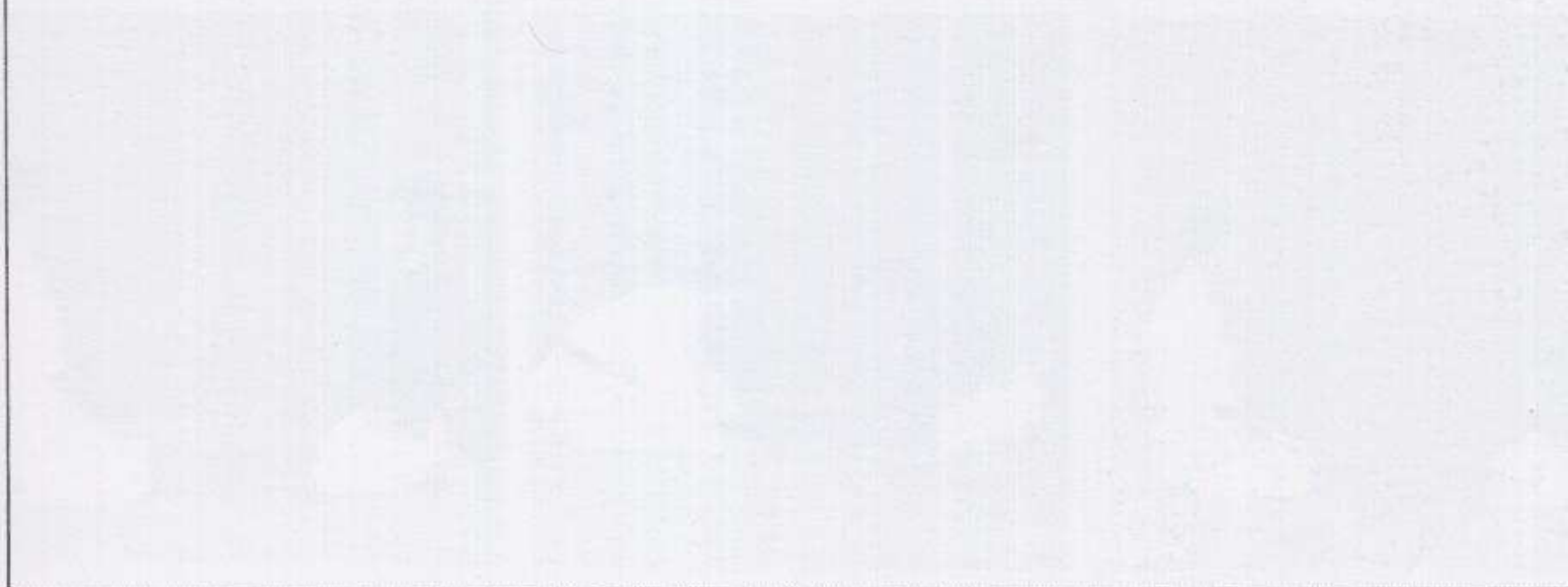
TAI-JITSU NO KATA:YODAN







TAI-JITSU NO KATA GODAN



TAI-JITSU NO KATA : GODAN

PRELIMINAIRES :

Ce kata, le 5e des fondamentaux, est composé de 4 séries de 9 techniques chacune. Les mêmes attaques sont utilisées, avec parfois quelques variantes, pour les 4 séries.

La défense est assurée pour la :

1ère série par ATEMI

2ème série par CLES

3ème série par PROJECTIONS

4ème série par SUTEMI.

Tel qu'il est conçu ce kata est un véritable randori dans lequel se retrouvent les techniques fondamentales du TAI-JITSU et leurs multiples applications.

Note importante : même remarque que pour l'exécution du 3e kata (sandan) en ce qui concerne les rôles de TORI et UKE.

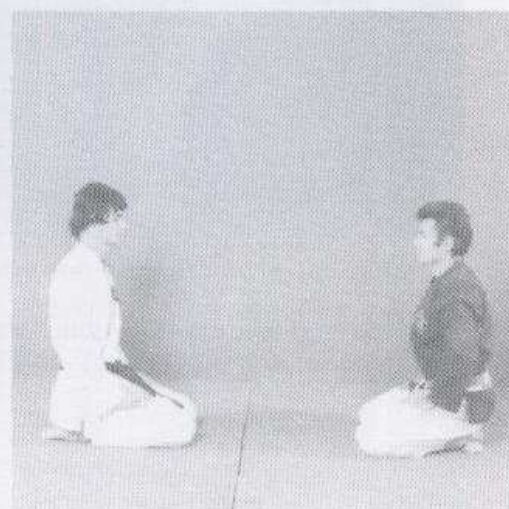
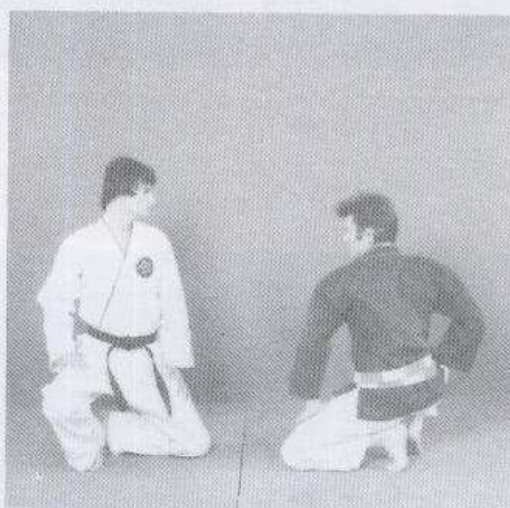
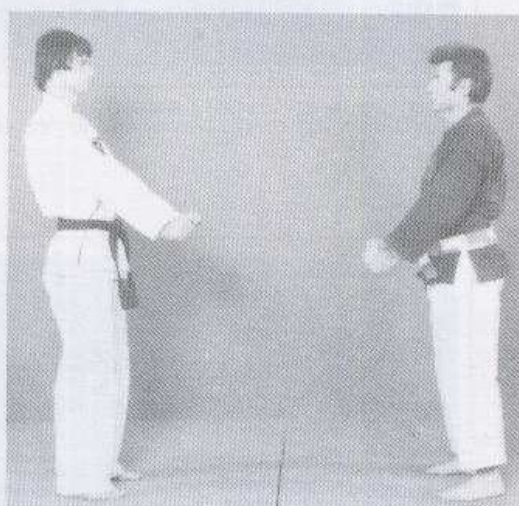
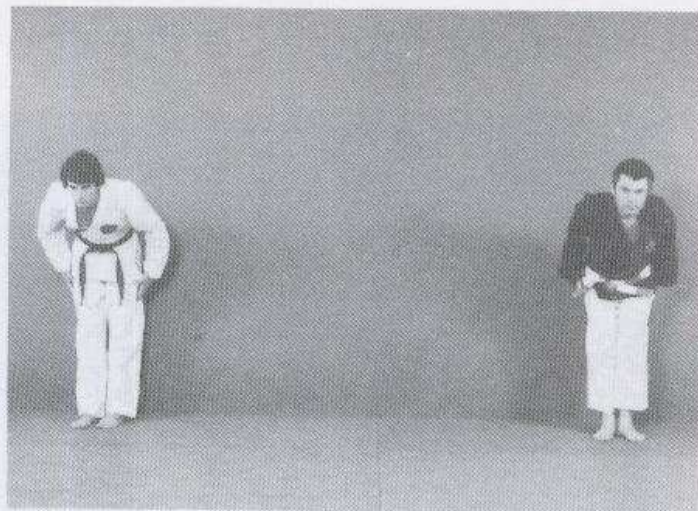
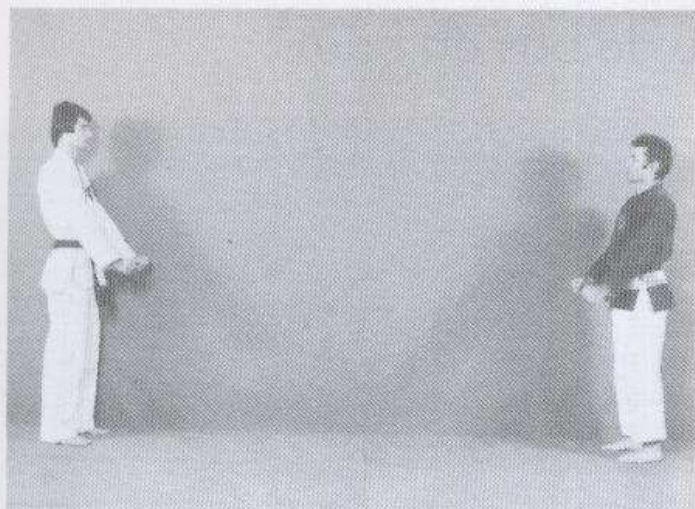
Entre chaque série, les partenaires reprennent leurs places pour réajuster leurs karatégi.

Début de kata :

LES 2 partenaires sont distants de 3 mètres.

Ils saluent le JOSEKI, puis se refont face.

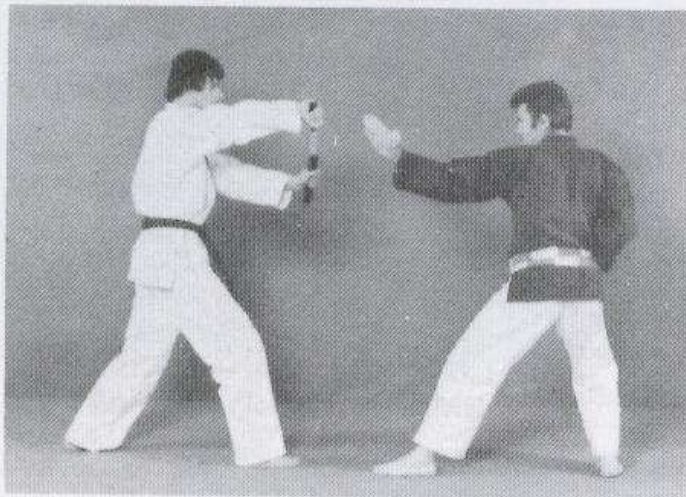
Ils avancent ensuite (du pied gauche) pour se saluer mutuellement.



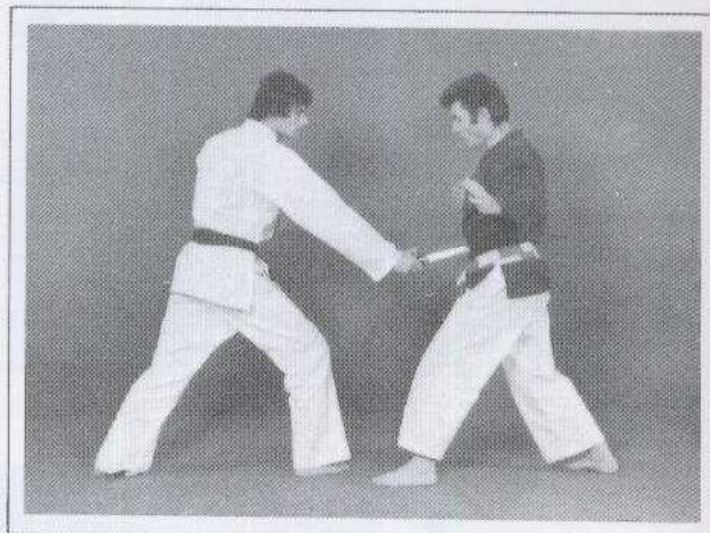
1ere série : Défenses par ATEMI

1ere technique : Contre couteau de bas en haut :

Atemi du coude



UKE dégain le poignard (TANTO) qu'il portait sous la veste



et attaque en visant l'estomac.

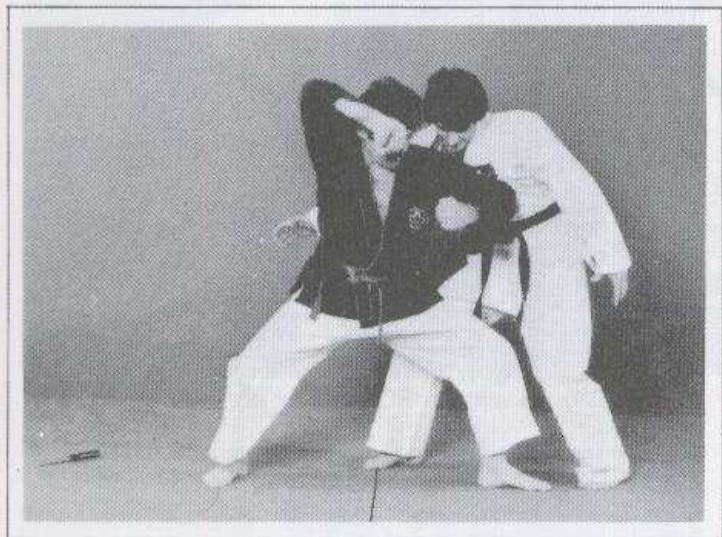




TORI exécute une esquive rotative en avançant le pied droit à l'intérieur.
Dégagement du bras armé avec le bras droit qui écarte le sien.



Atemi du coude gauche au visage en pivotant.



Puis un 2e atemi du coude gauche aux côtes.

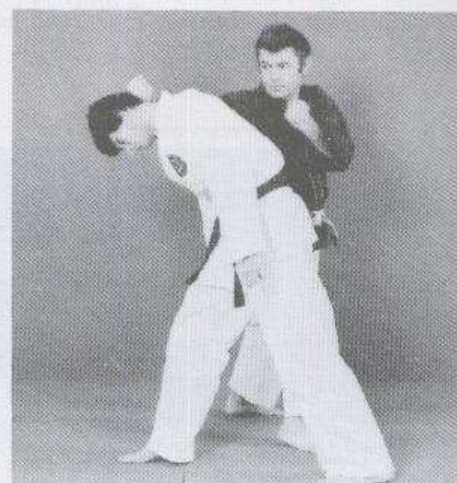
A noter : UKE lâche son arme après le 1er atemi du coude.

Tous deux pivotent pour se retrouver en garde à gauche en opposition (par rapport à la place de départ).

2e technique : contre Tsuki visage :

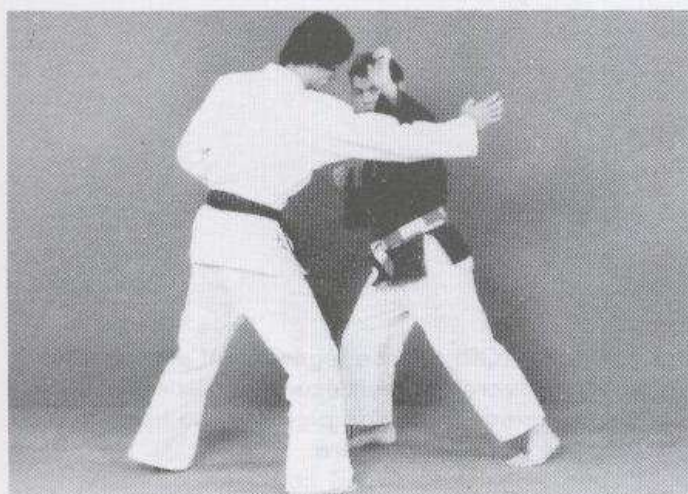
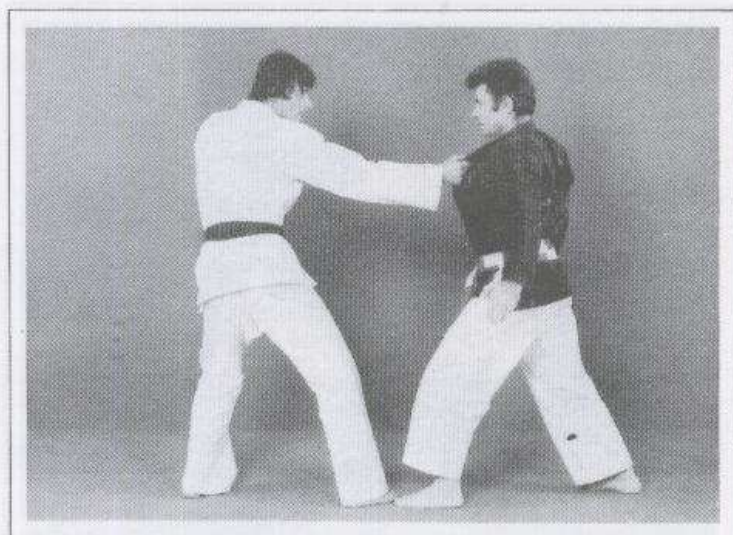
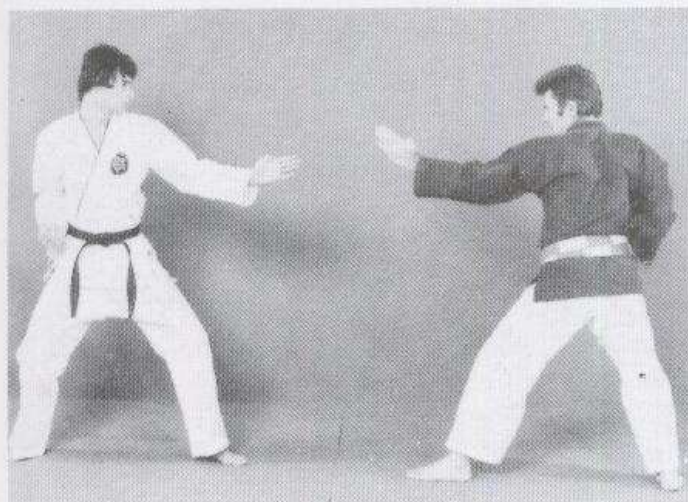
Sabre de main interne (Haiïto)

Revers du poing (Uraken)



Effacement avant, TORI contrôle du bras gauche, sabre interne de la main droite au plexus, puis en avançant la jambe droite revers du poing derrière la tête (du poing droit)
TORI et UKE pivotent pour se retrouver en garde.

3e technique : Saisie de Revers (tentative)
Atemi du poing
Atemi du talon de la main (Kumade)



Dès la tentative de saisie TORI rentre en effacement intérieur.



bloque avec son bras gauche et frappe tsuki du droit à l'estomac

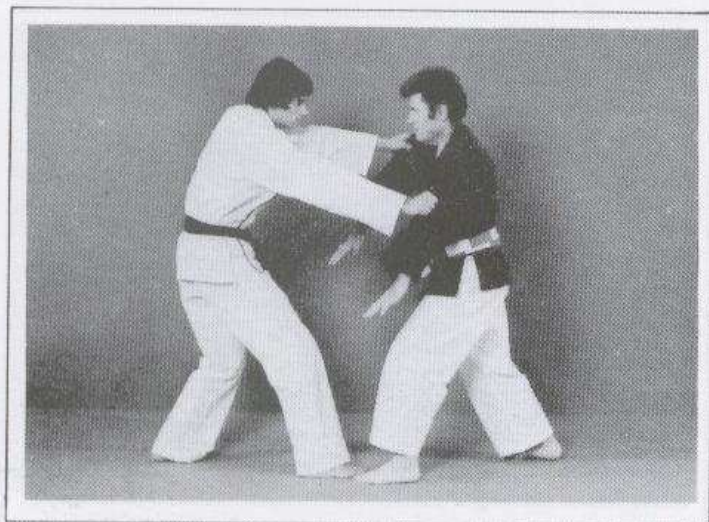
suivi d'un atemi du talon de la main gauche au visage (en patte d'ours)

Recul en garde

4e technique : saisie des manches (tentative)

Atemi du coude

Atemi du pied circulaire (Mawashi Geri)



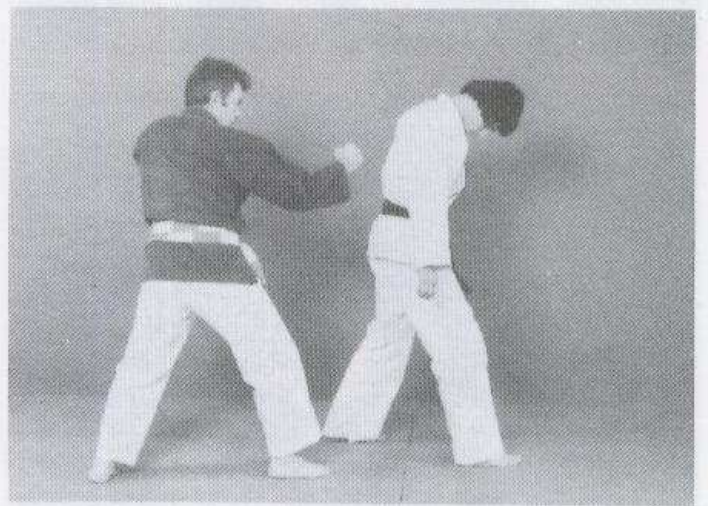
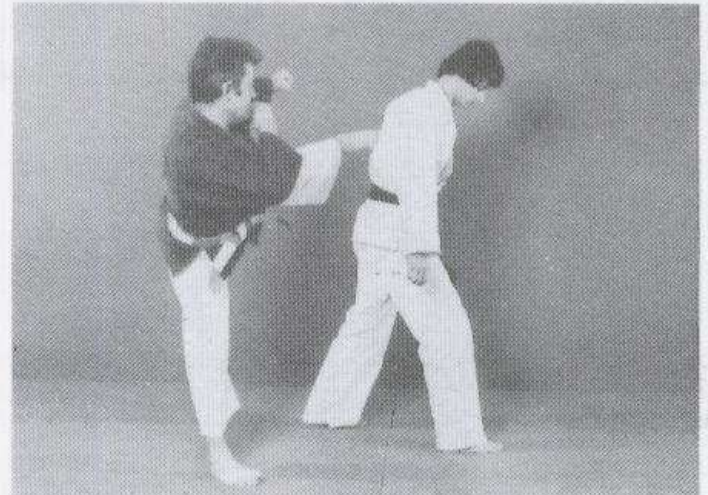
Dès l'attaque, TORI avance légèrement et bloque avec les avant-bras croisés, puis écarte la saisie. Il enchaîne avec un coup de pied bas (au tibia) avec le pied avancé ou le pied arrière.



TORI passe sous le bras (ici le droit) en frappant du coude droit aux côtes en manchette

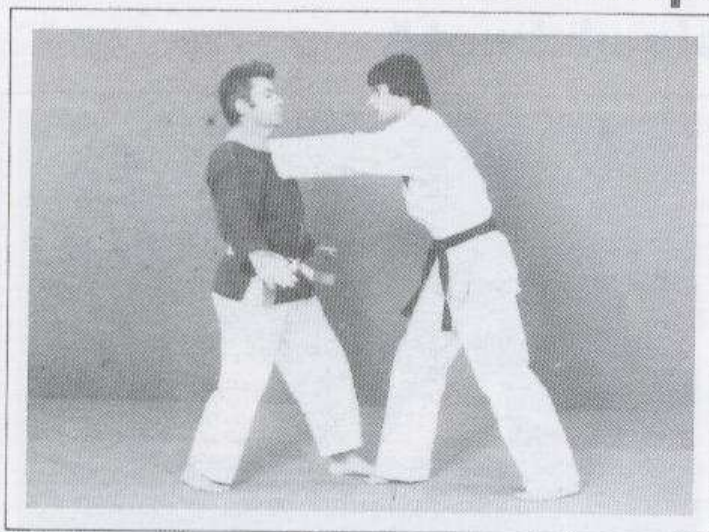


A noter : si le coup bas est donné avec le pied gauche, c'est le coude droit qui frappe.
TORI choisit sa sortie pour frapper du côté qui lui convient.



puis il pivote derrière UKE et frappe du pied en mawashi Geri dans le dos.

5e technique : Etranglement de face (relative)
Atemi du pied (3 formes)



Effacement en reculant. Dégagement interne avec l'avant-bras (ici gauche).



armé de la jambe



1ere possibilité :

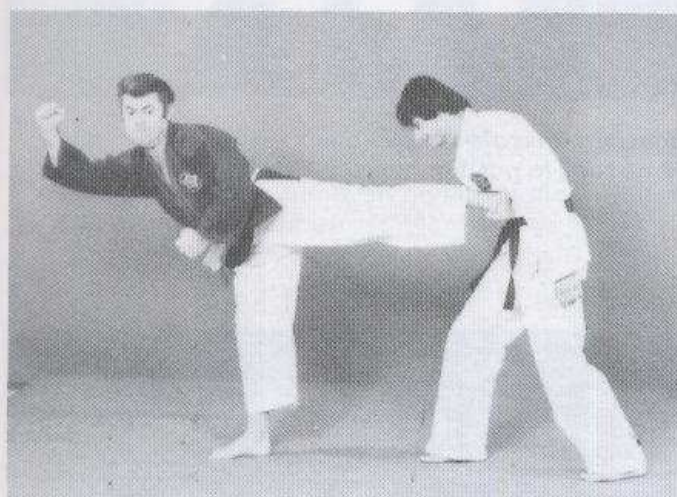
Atemi du talon latéralement

A noter : TORI est de profil par rapport à UKE.

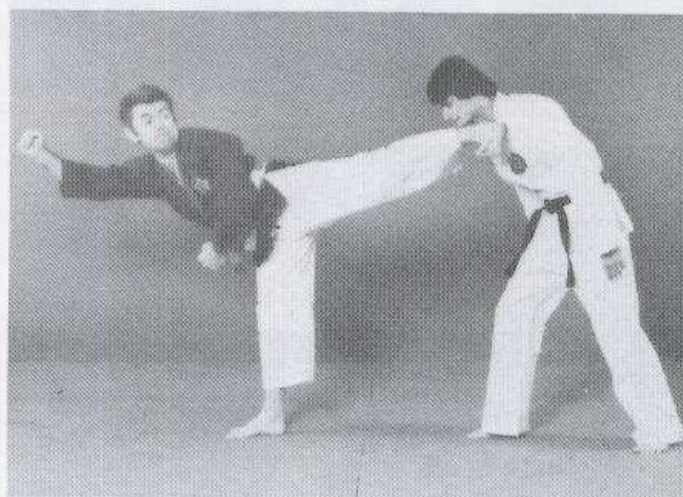


2e possibilité : Le recul est plus prononcé : **Atemi en ruade**

Chaque possibilité est fonction de la distance après l'effacement.



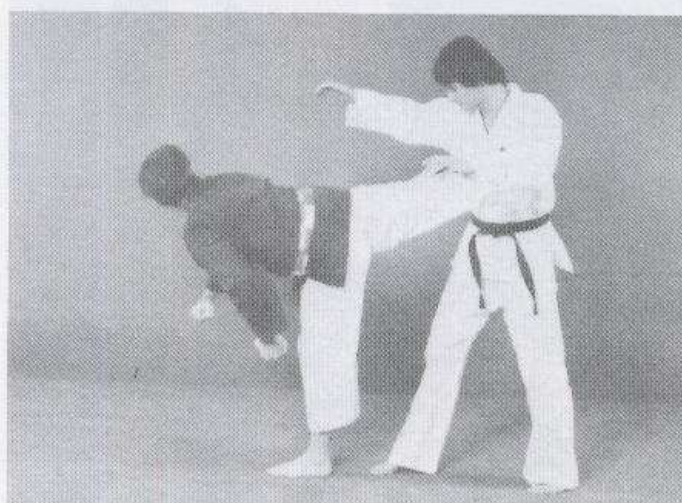
A noter : atemi niveau moyen



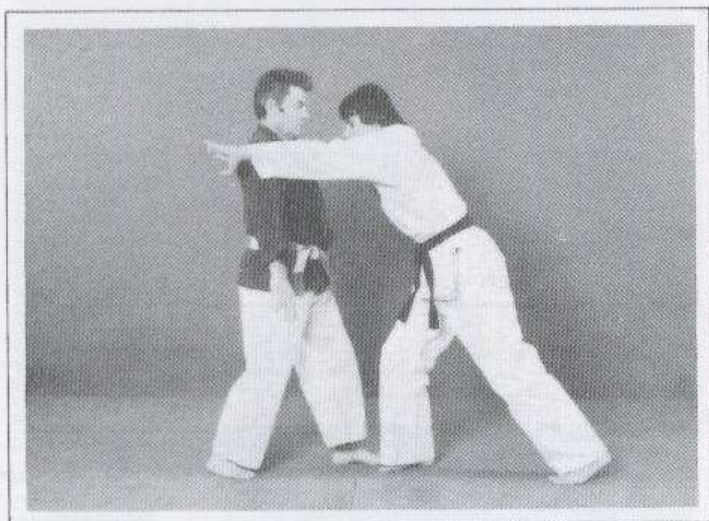
ou atemi visage

3e possibilité : technique tournante : **Le talon va frapper le dos.**

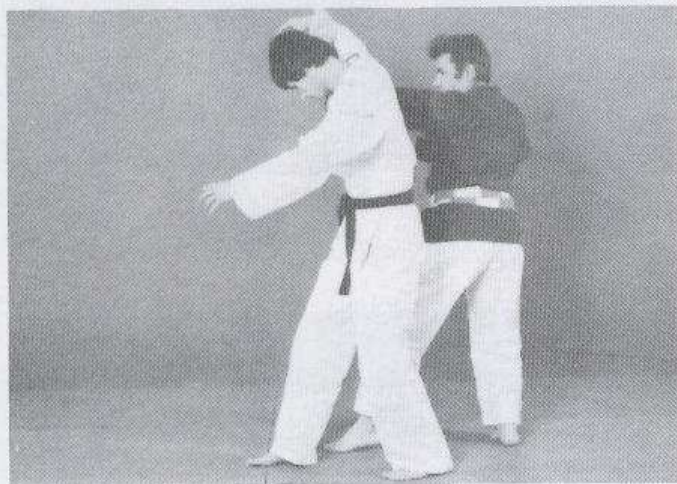
A noter : bien entendu, en application (démonstration) TORI choisit une de ces possibilités.



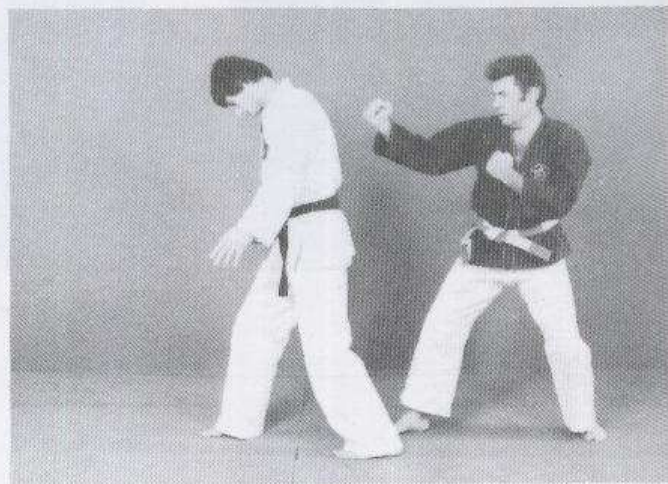
6e technique : *Encerclement de face : (tentative)*
Atemi du pied circulaire
Atemi des poings dans le dos.



blocage en croix en reculant
à noter : la position du pied avancé.

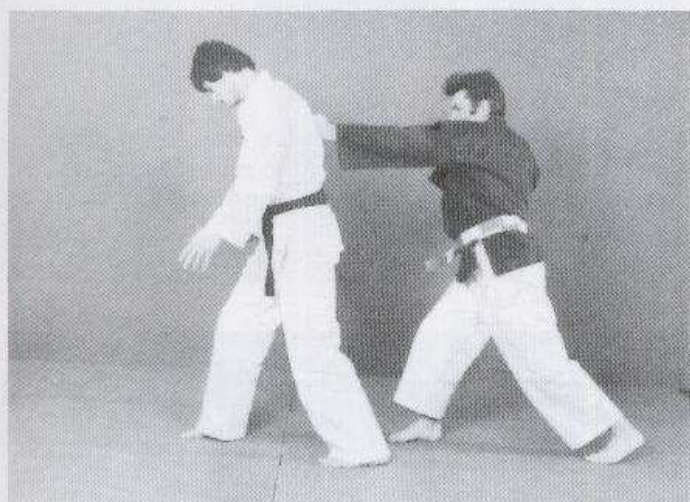


TORI continuant sa rotation passe derrière UKE et frappe du poing dans le dos en doublé.





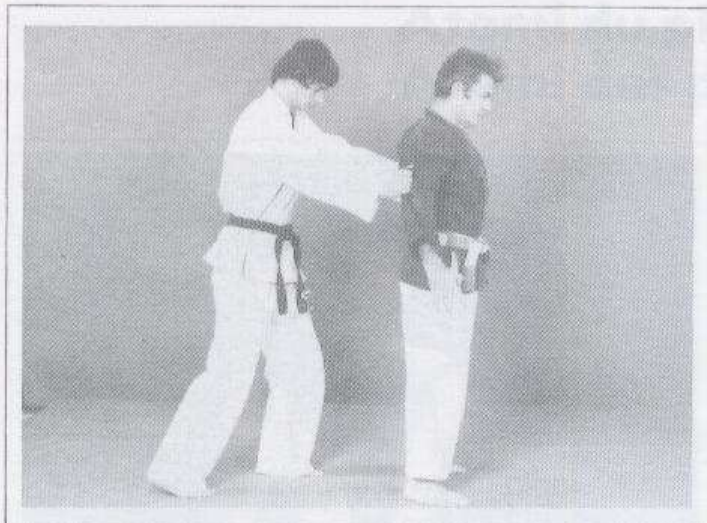
TORI sort de l'attaque et frappe en coup de pied circulaire (mawashi Geri).
Il peut aussi, et c'est admis en démonstration frapper, s'il est trop près du genou.



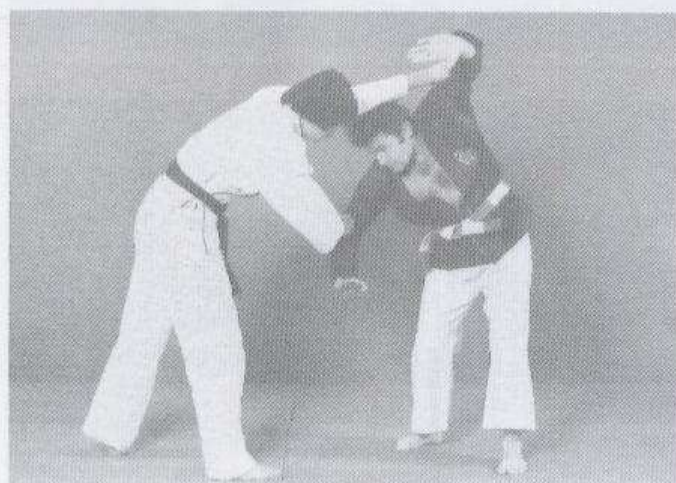
A noter : Dans le cas où TORI est toujours le même, après cette technique, il doit pivoter pour subir l'attaque arrière qui va suivre.

7e technique : Saisie des manches en arrière

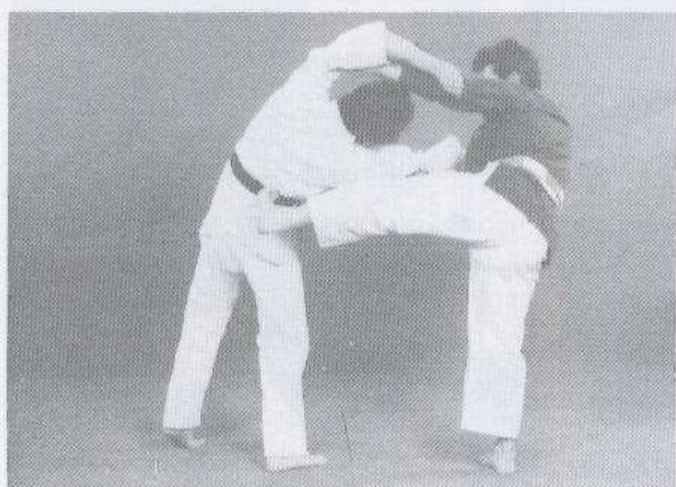
Coup de pied circulaire Coup de genou



Le tori pivote à l'extérieur, contrôle les bras et déséquilibre l'uke en arrière. Puis il frappe en mawashi-geri du gauche dans le dos et conclut du genou dans le ventre.



TORI pivote à l'extérieur, contrôle les bras et déséquilibre UKE en arrière. Puis il frappe en mawashi-geri du gauche dans le dos et conclut du genou dans le ventre.



8e technique : Etranglement arrière avec saisie d'un poignet :
Coup de pied direct – Sabre à la nuque (shuto)



Dès la saisie, atemi du coude du bras pris, en effacement du corps TORI se dégage en contrôlant l'adversaire.



coup de pied direct du droit



TORI tire vers l'avant UKE qui est déséquilibré et frappe en sabre à la nuque.

A noter : si TORI frappe en maé-geri du droit, le déséquilibre de UKE est avant droit, d'où le shuto de la main gauche.

9e technique : Contre maé-géri Coups de pied circulaires



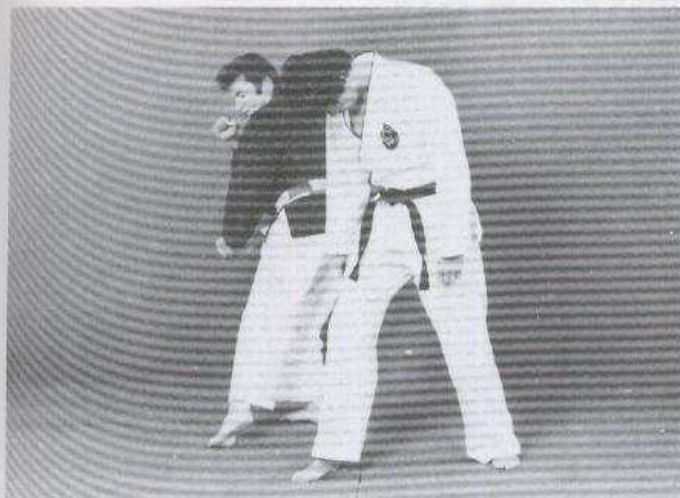
Effacement latéral et balayage avec bras droit qui chasse la jambe attaquante.



Coup de pied circulaire de la jambe arrière (droite).



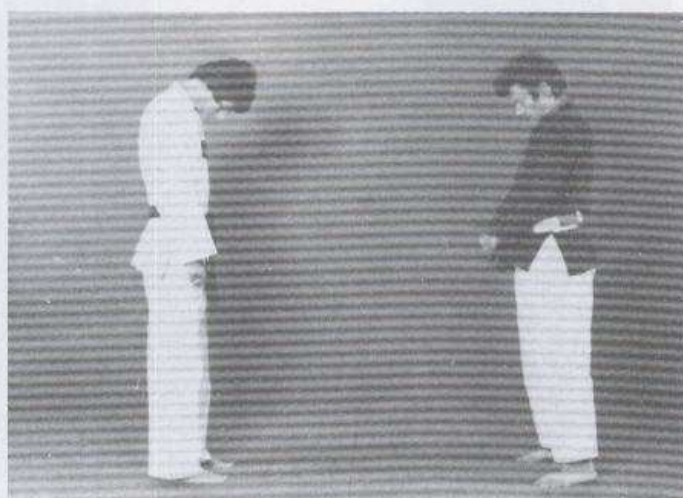
TORI avance la jambe droite d'un grand pas puis pivote sur le pied droit.



Coup de pied circulaire en revers de la jambe gauche.



Retour en garde.



puis les 2 partenaires rajustent leurs Karategi.

Fin de la 1ere Série.

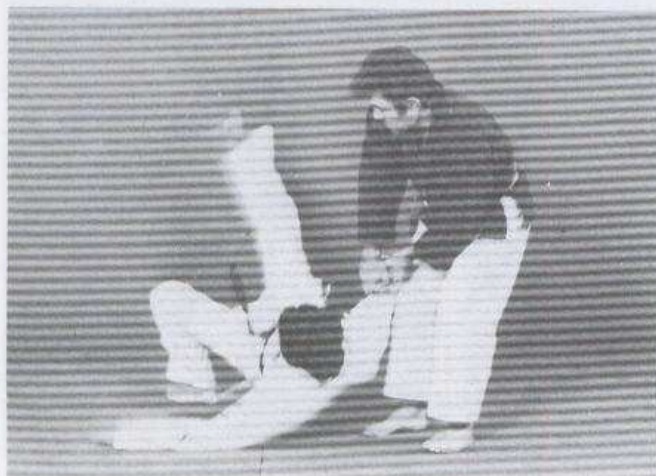
2e technique : Tsuki visage :
Clé de poignet (Kote Gaeshi)



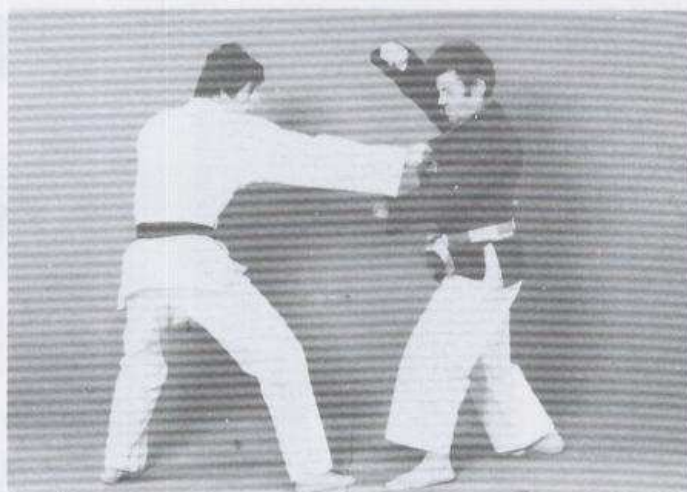
Effacement avant puis saisie rapide du poignet



Technique classique terminée par une clé sur la main.



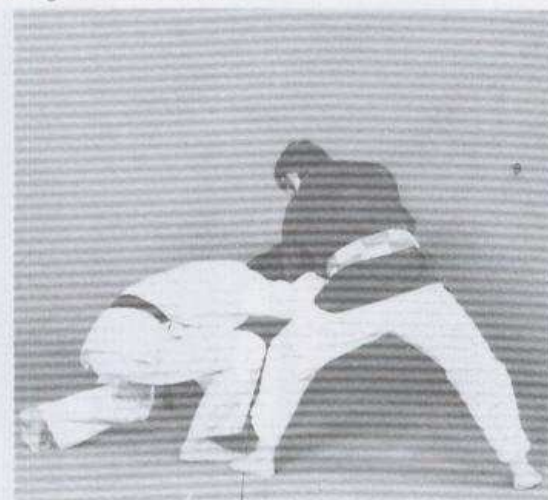
3e technique : Saisie du Revers.
clé en Z directe avec les avant-bras.



Dès la saisie TORI avance la jambe gauche et bloque très énergiquement le poignet avec ses 2 avant-bras :
 - Droit dessus, gauche dessous.

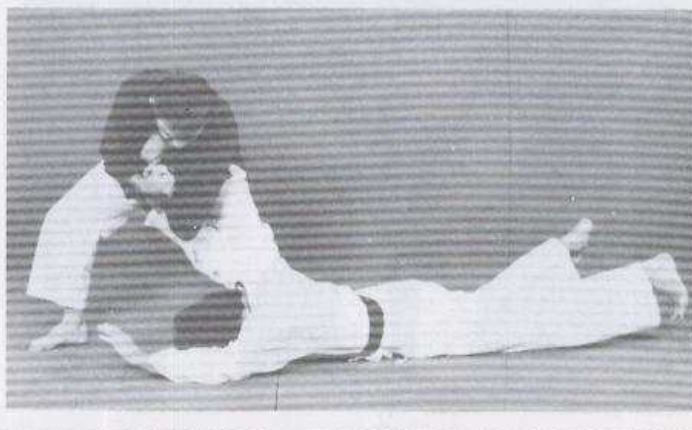


Mouvement des bras "en hélices" le coude gauche qui s'était élevé s'abaisse rapidement.



TORI recule en continuant sa pression jusqu'à l'abandon.

A noter : clé très brutale qui demande un contrôle sérieux afin d'éviter la luxation du poignet et du coude adverses.



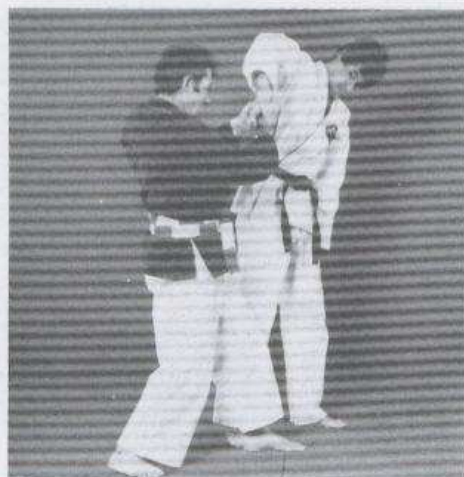
4e technique: Saisie des manches : **Clé de poignet à l'intérieur**
puis clé de bras tendu inversé



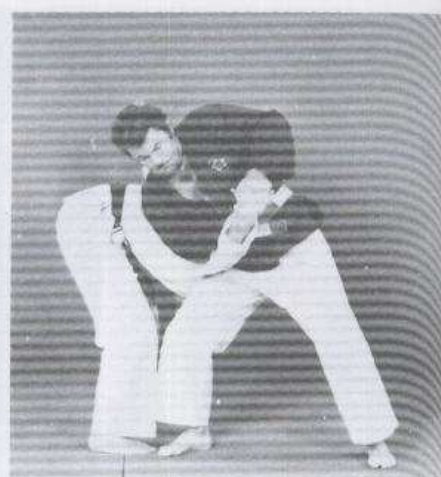
TORI saisit avec la main droite le poignet droit de UKE.



puis passe sous le bras droit.

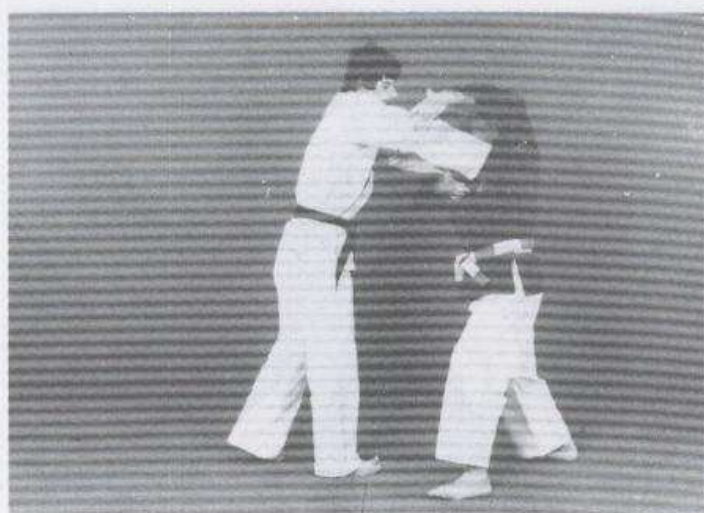


TORI commence son mouvement de torsion vers l'intérieur.

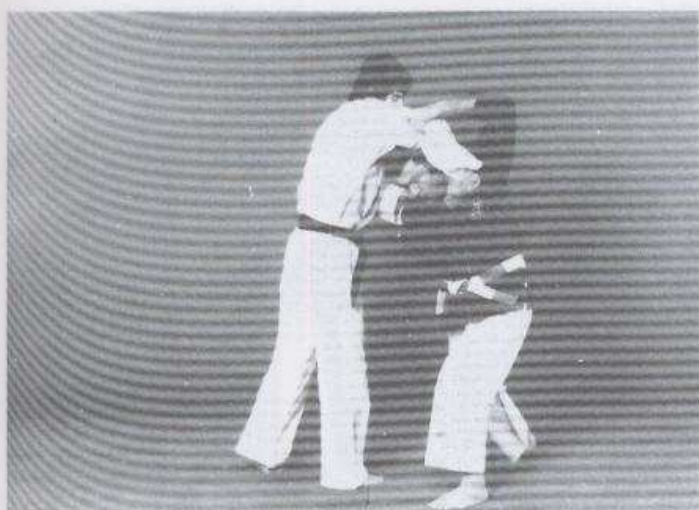


UKE réagit en allongeant son bras puis TORI enchaîne en pivotant et passe devant le bras tendu. Il conclut en forçant sur le coude et en tordant le poignet sans changer la position des mains.

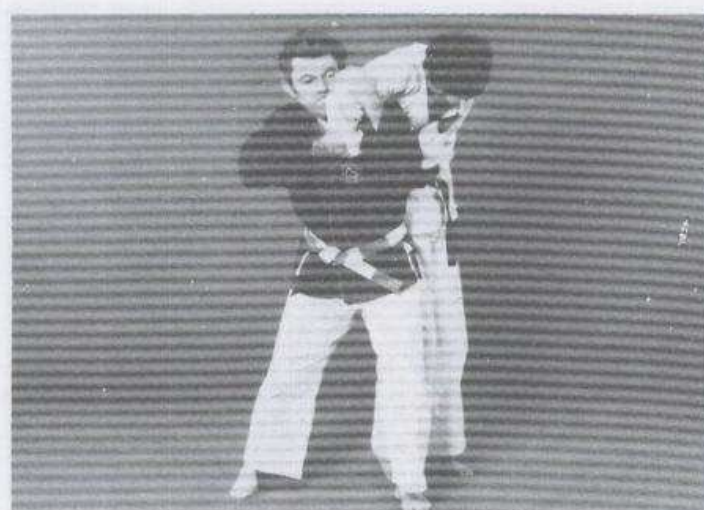
5e technique : Etranglement de face : **clé de poignet sur l'épaule**



TORI saisit avec sa main droite le poignet par dessous et avec sa main gauche le coude.



passé sous le bras en continuant d'appuyer sur son épaule.

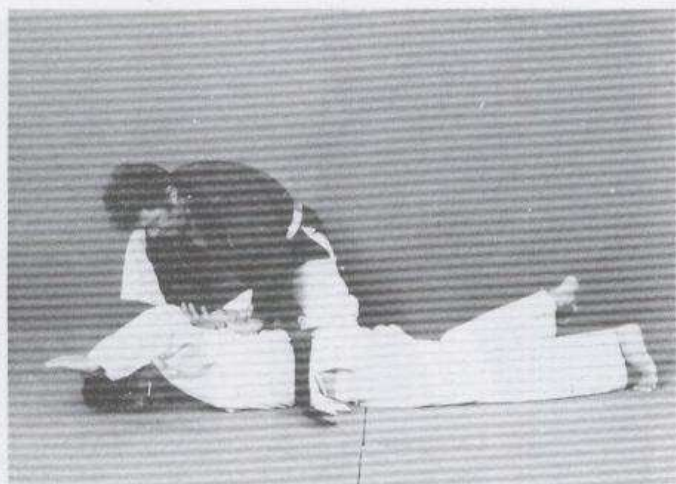
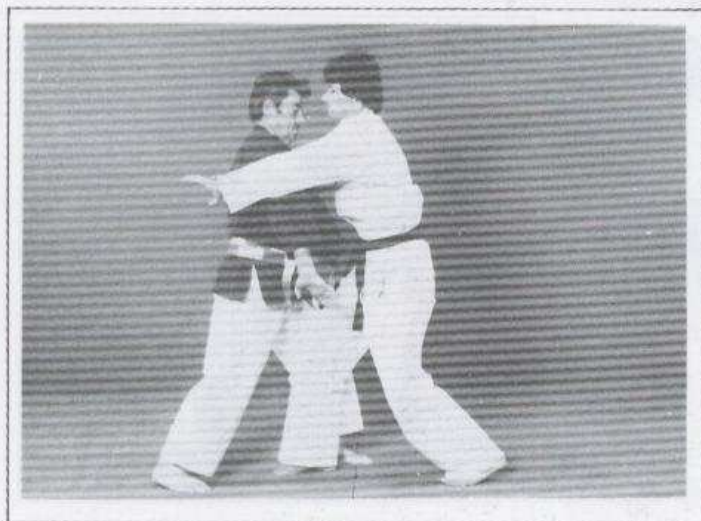


clé très brutale de la main bloquée sur l'épaule.



clé très brutale de la main bloquée sur l'épaule.

46 6e technique : *Encerclement : (tentative)*
clé de bras dans le dos.



TORI écarte le bras droit de UKE en le bloquant à 2 mains, puis il passe son bras droit par dessus et verrouille la clé en reprenant son poignet gauche. Sans changer la position des bras, il conclut au sol en immobilisation.

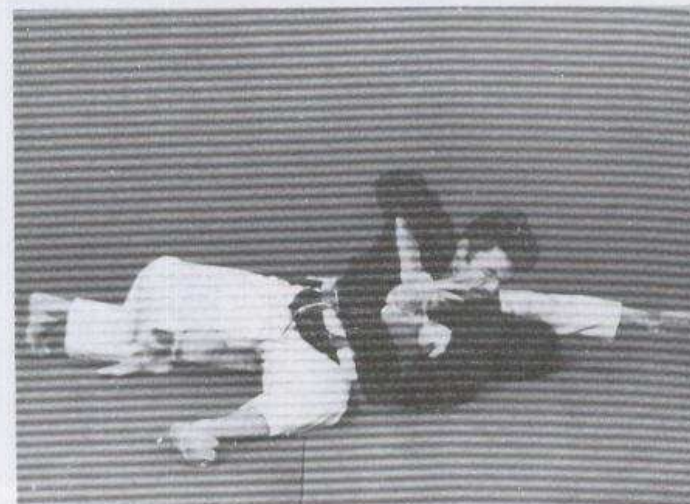
7e technique : Saisie des manches en arrière :
clé de bras tendu sous l'aisselle.



passage sous les bras

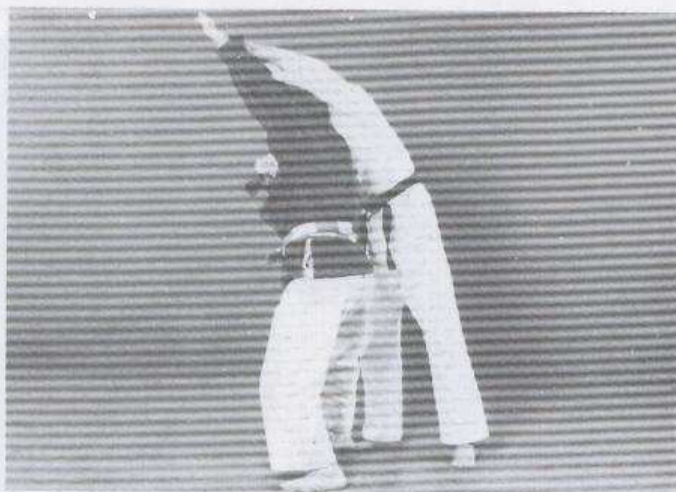


sans changer la position clé sur le bras et le poignet

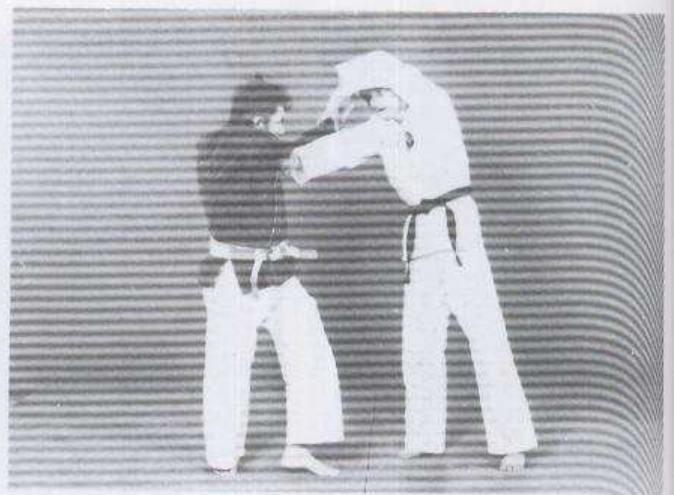


La technique se termine au sol.

8e technique : Etranglement arrière avec saisie du poignet
clé tendue sur l'épaule.



TORI s'efface à gauche en saisissant le poignet droit de UKE



Puis pivotant complètement il bloque le bras droit sur l'épaule.

9e technique : maé-geri suivi de URAKEN

(UDE GARAMI)

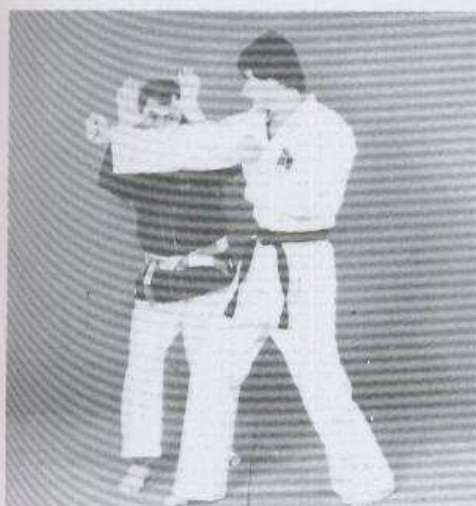
clé sur le bras fléchi



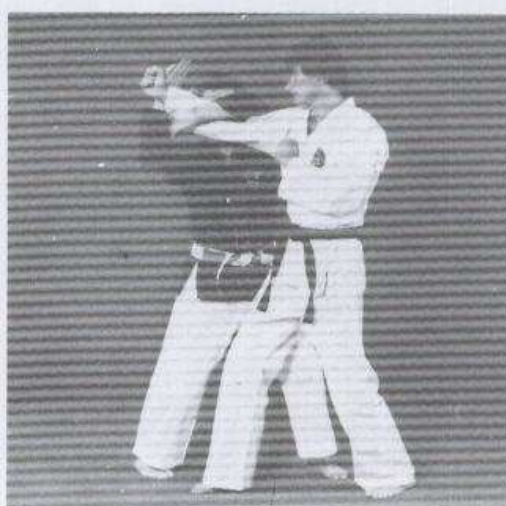
UKE attaque coup de pied direct et arme son bras pour frapper en revers du poing



TORI s'efface largement pour laisser passer l'attaque et bloquer le bras qui frappe.



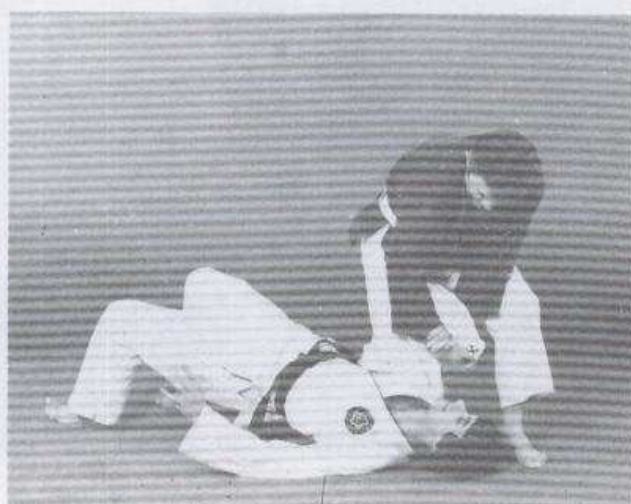
sa main droite saisit le poignet.



TORI enroule le bras droit et pivote pour transformer sa saisie en clé jusqu'à la chute



La prise se termine en immobilisation le bras attaquant étant verrouillé.



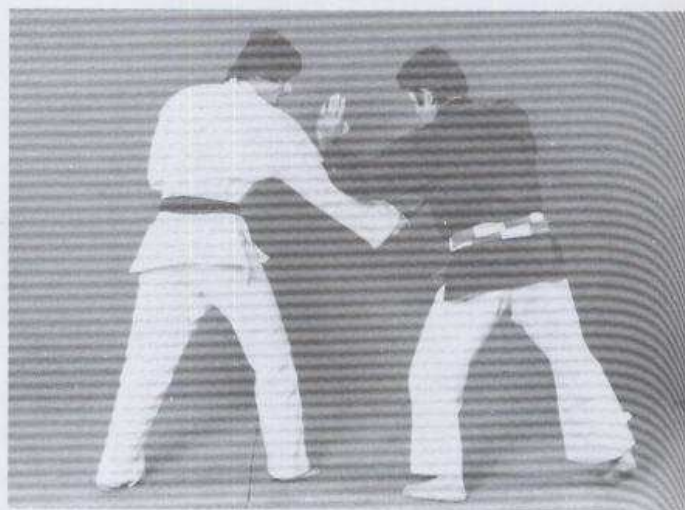
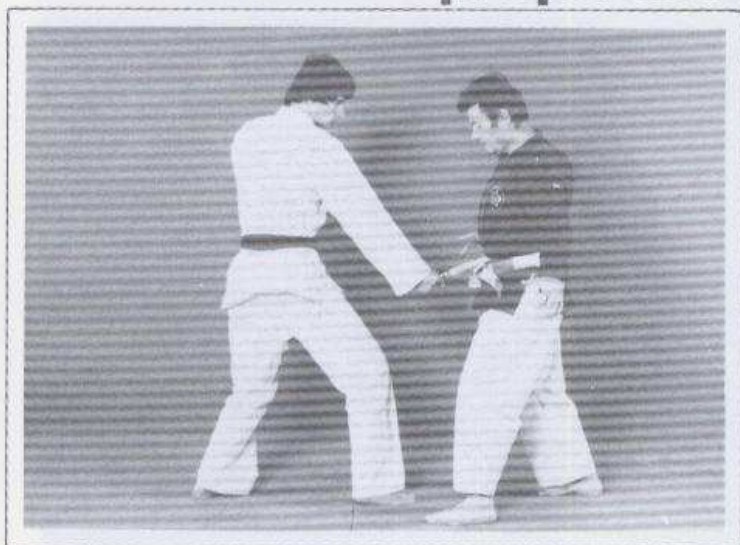
Fin de la 2e série. Les partenaires rajustent leurs karatégi.



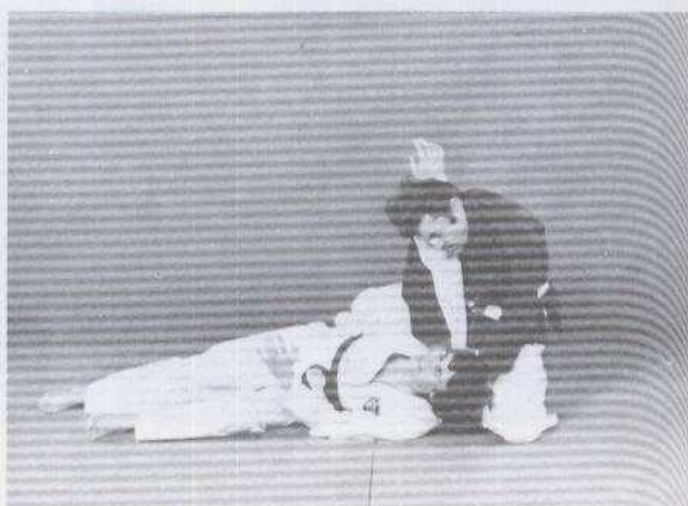
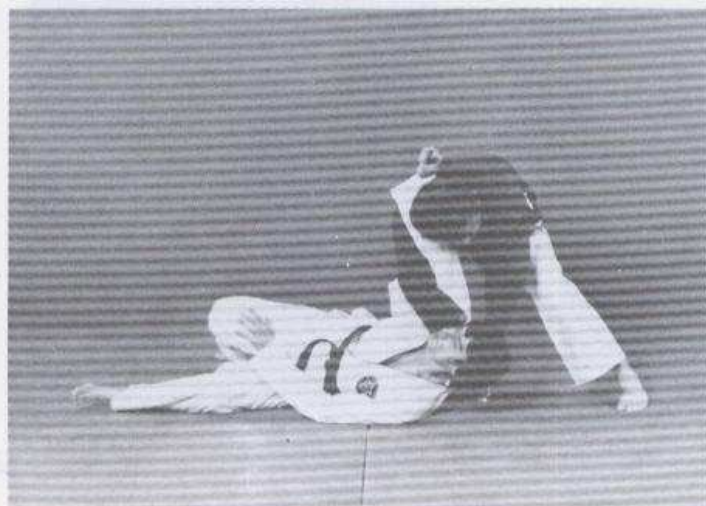
3e série :
Les défenses par projections

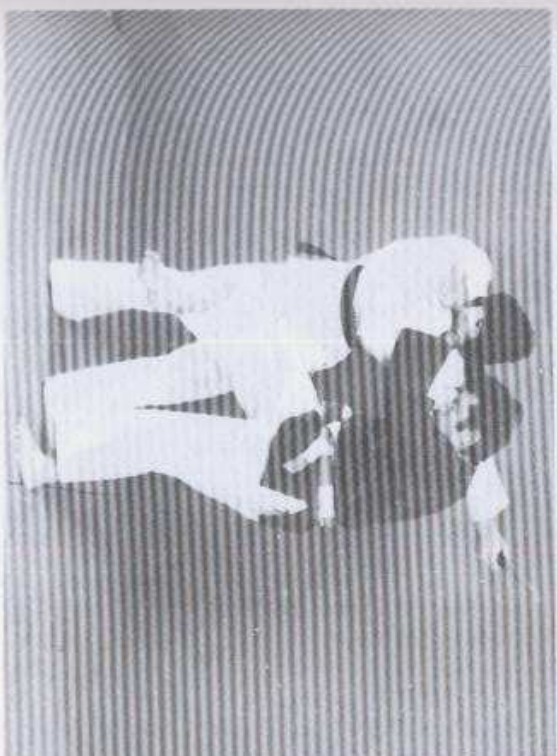
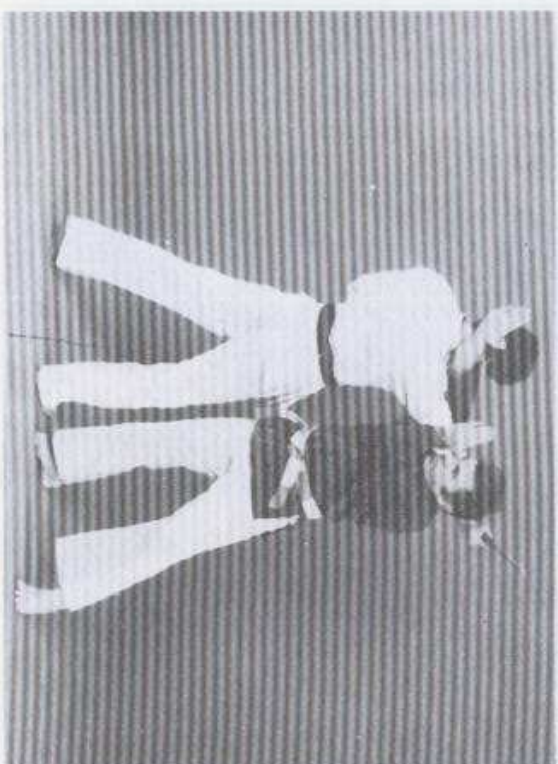
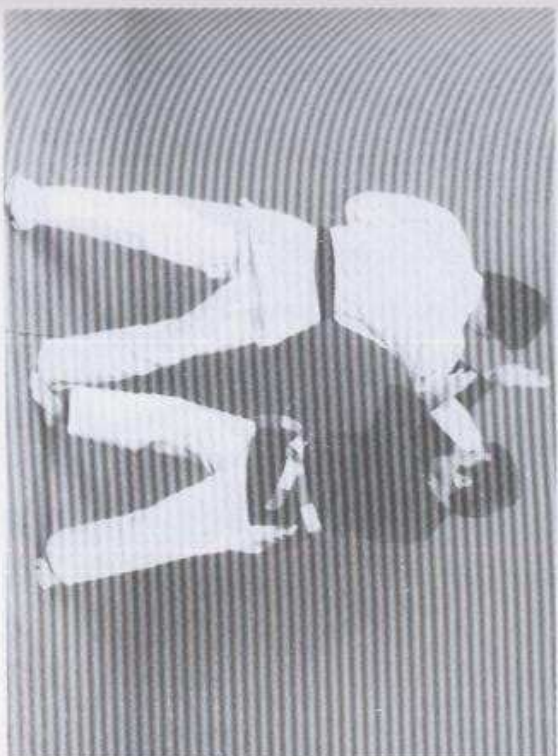


1ere technique : attaque basse au couteau :
projection par les cheveux et la jambe



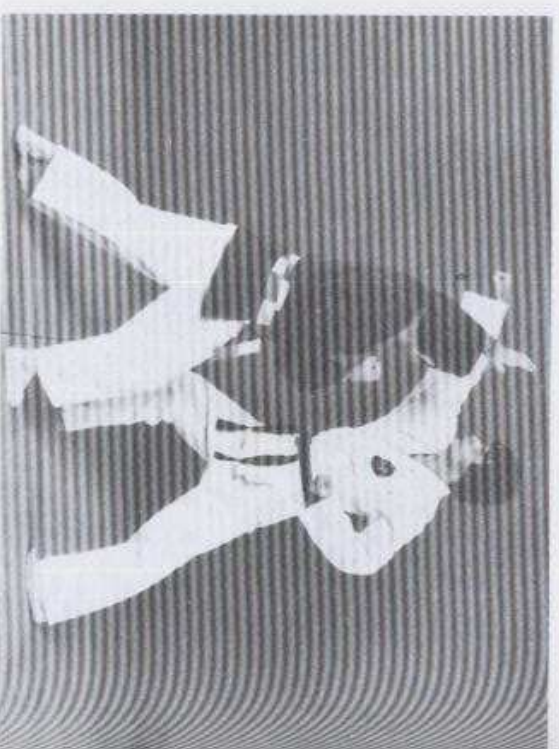
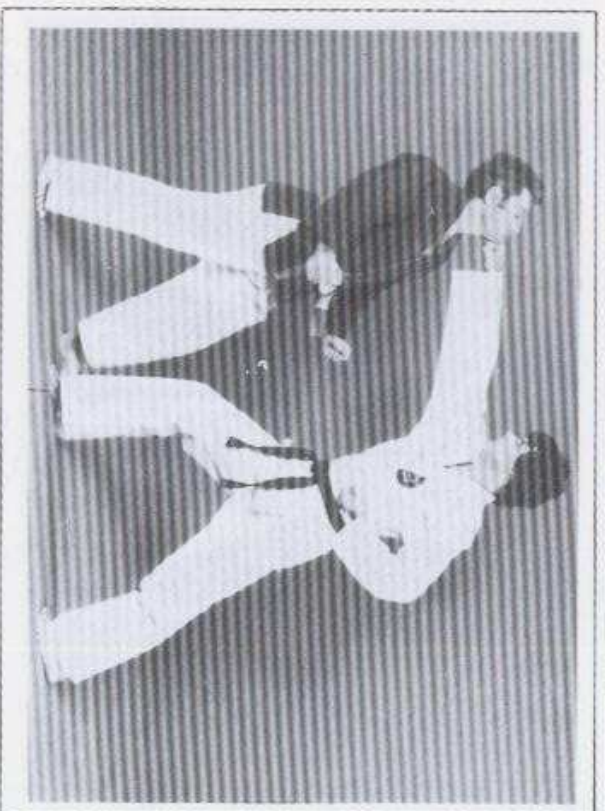
La technique est expliquée en détails dans les défenses contre arme.



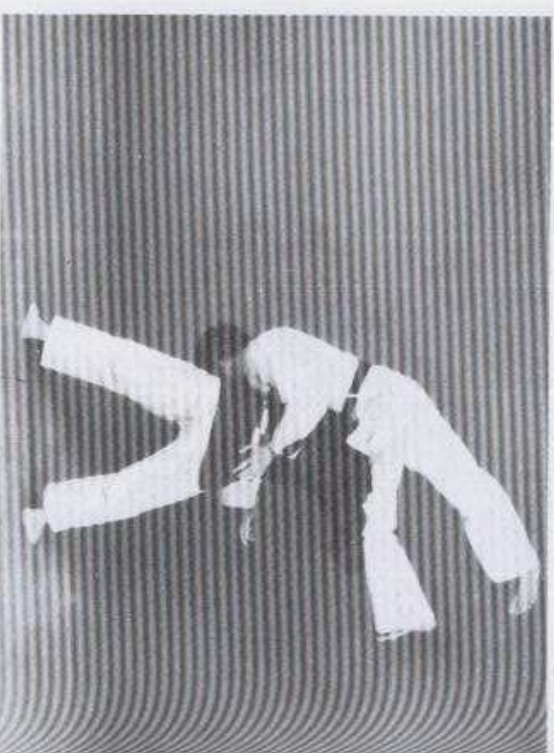


Immobilisation par blocage du bras en extension
A noter : UKE a lâché l'arme en arrivant au sol.

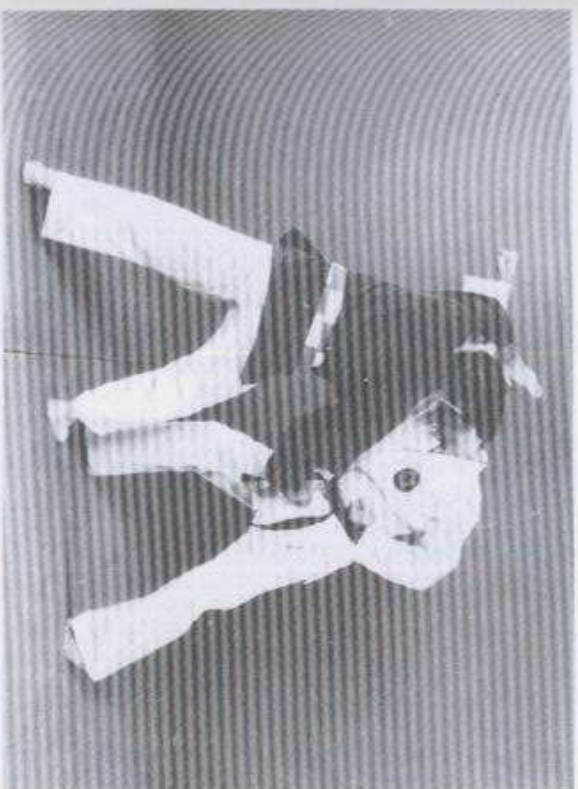
2e technique : Tsuki visage enroulement des épaules



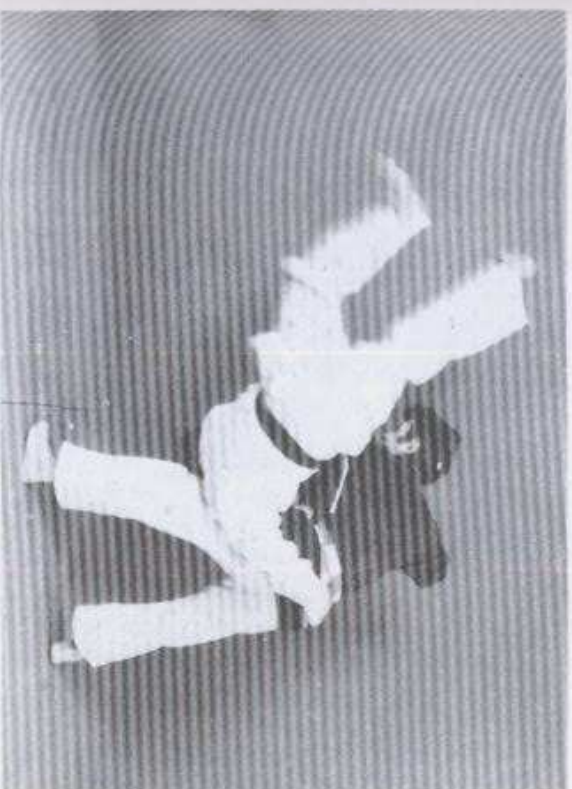
Effacement intérieur blocage du bras attaquant. TORI saisit la manche frappe du poing au bas-ventre.



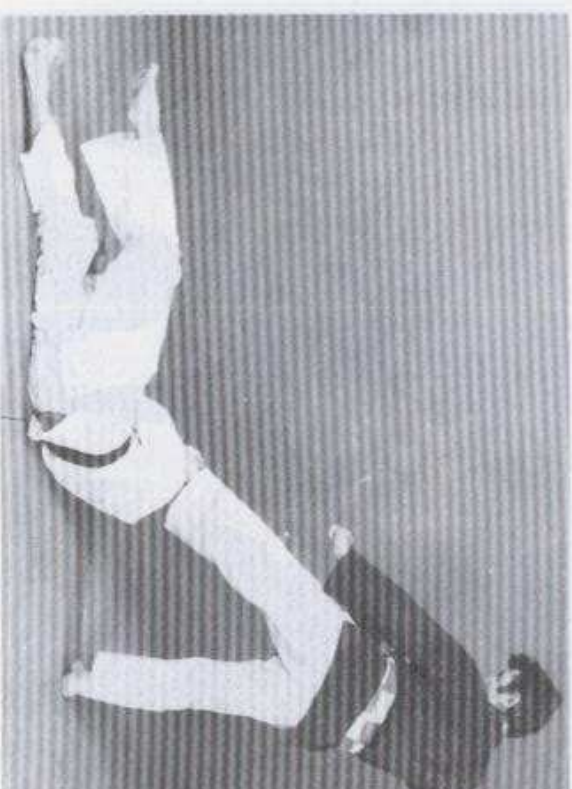
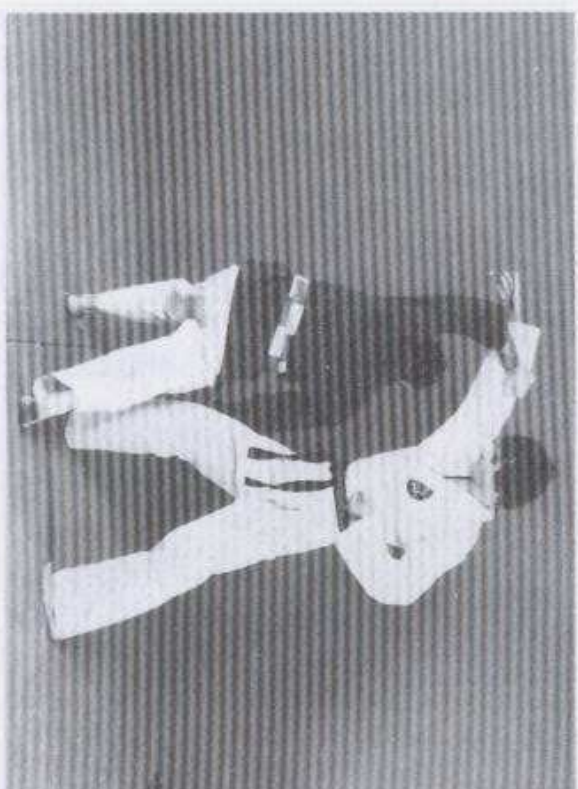
La main droite de TORI se place à la hauteur du genou droit de UKE.



et se baisse pour engager la projection UKE est en déséquilibre avant.

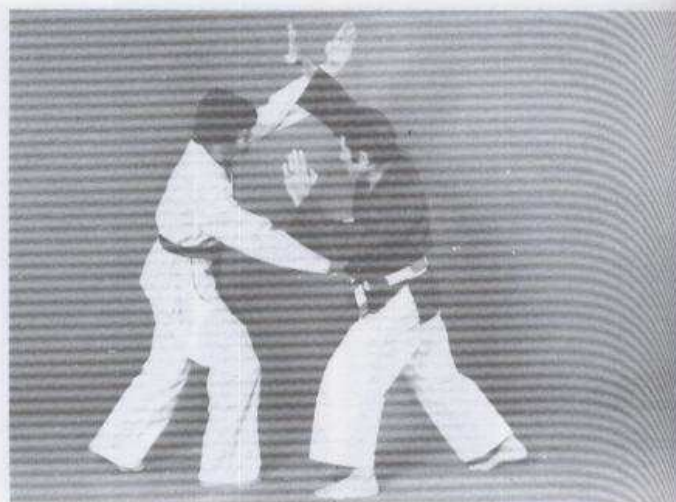
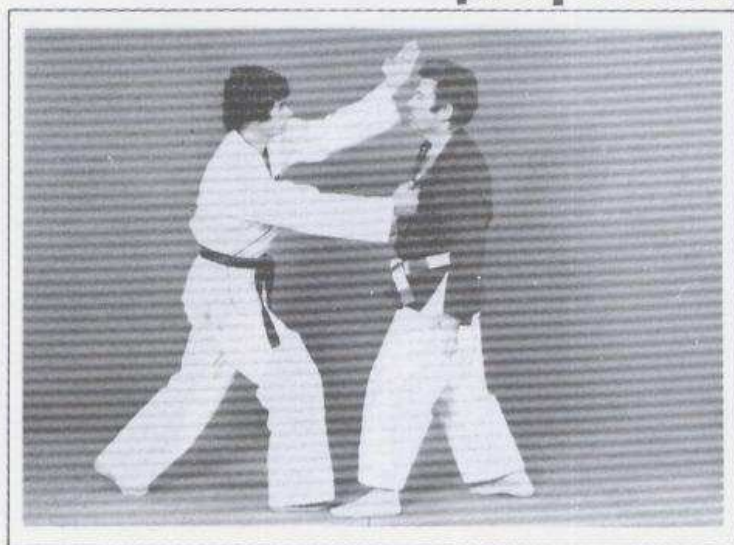


la charge se fait sur les 2 épaules.
TORI enroule UKE et le projette vers sa gauche.



Atemi au sol avec le talon au visage.

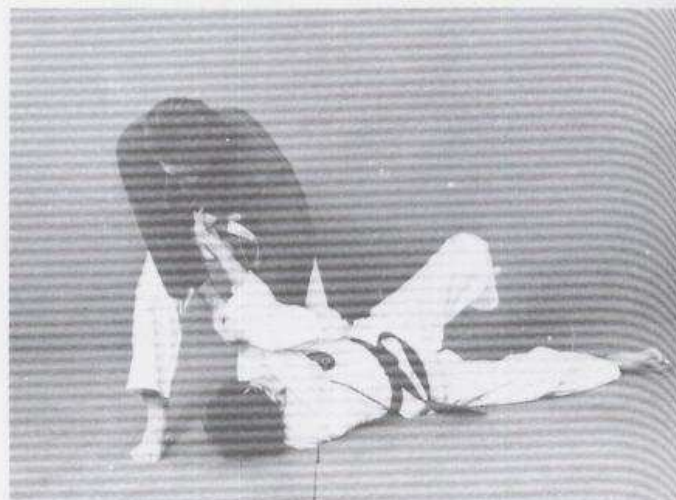
3e technique : saisie du Revers avec sabre haut :
projection par le bras enroulé.



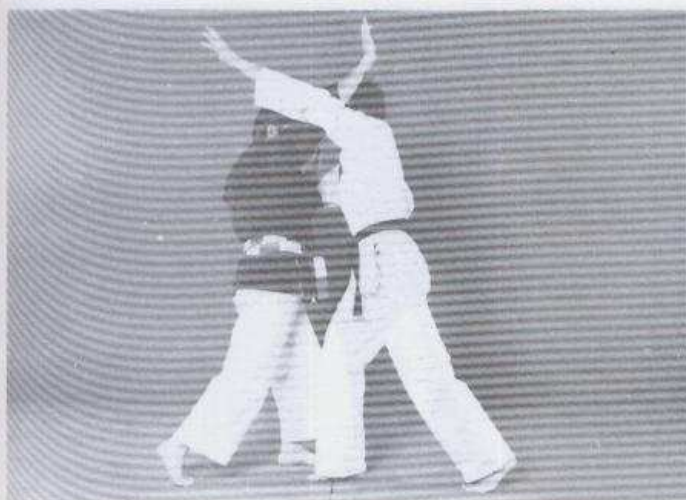
TORI contrôle à 2 mains le bras qui frappe et continue le mouvement en enroulant jusqu'à la chute.



à noter : le blocage avec la tête, du poignet droit et la position d'immobilisation finale.



4e technique : saisie des manches (tentative)
projection avec la jambe.



TORI bloque le bras droit en l'enveloppant,



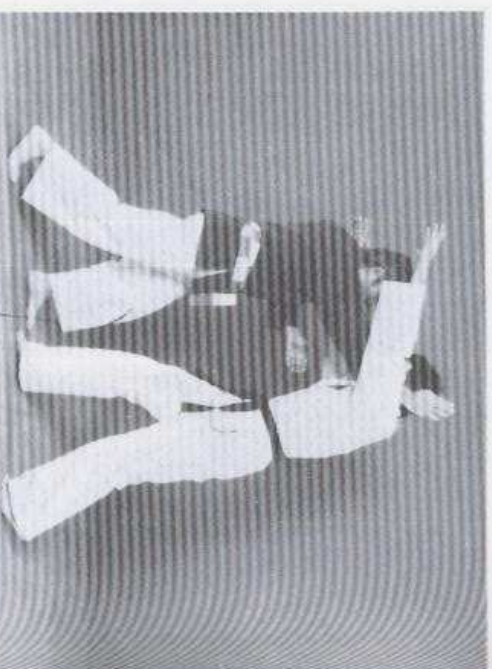
et renverse UKE par l'action combinée des bras et de la jambe droite.



immobilisation par clé sur le bras en extension.



5e technique : **Etranglement
projection en bascule.**

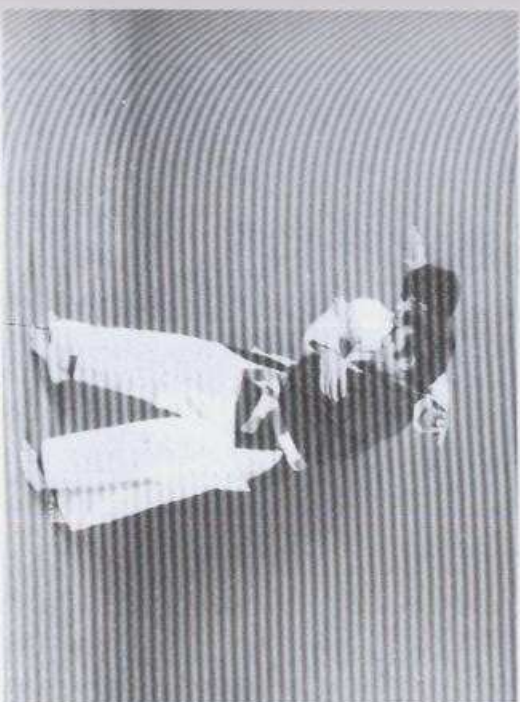


Dès l'attaque, TORI lance son bras droit qui d'abord repousse le bras gauche adverse, puis prend ensuite autour du cou.

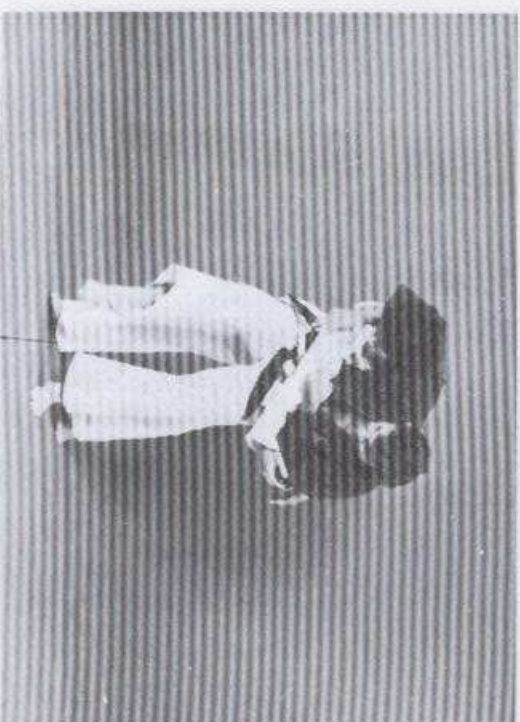


TORI se penche à fond.

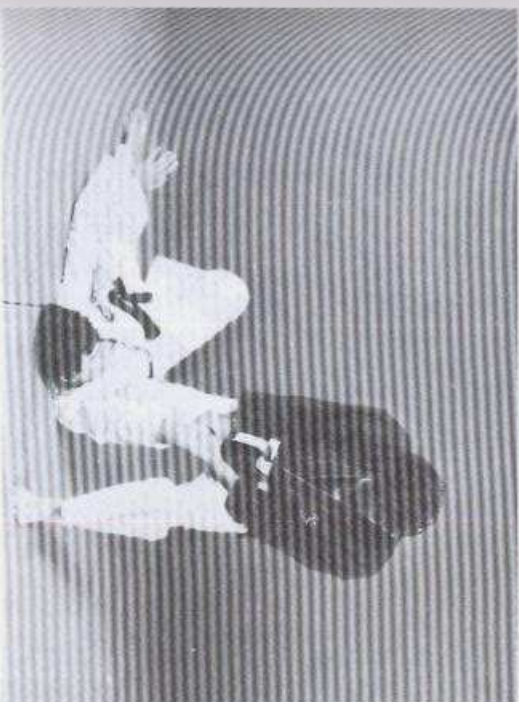




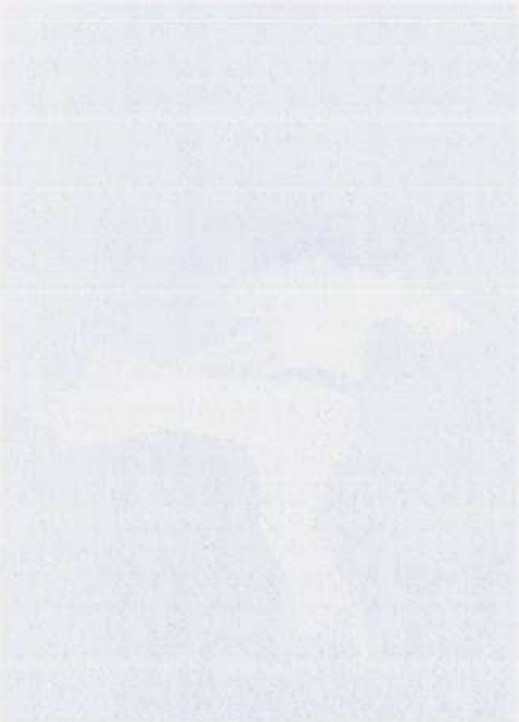
Le bras gauche de TORI tire sur la manche, le corps pivote.



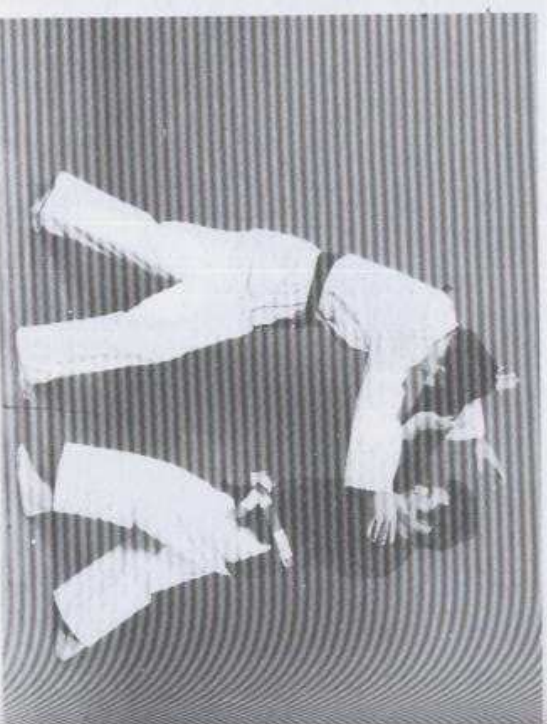
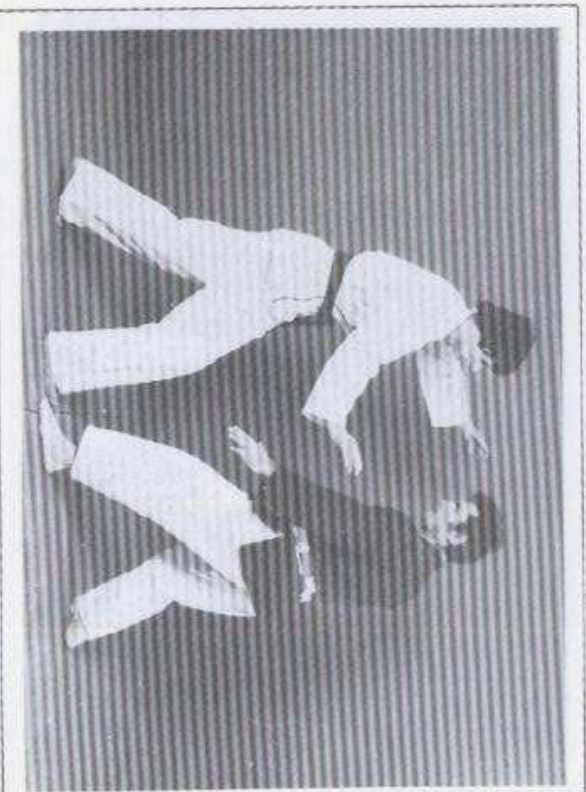
Le contact est assuré par le haut du corps. La jambe droite se lance pour accomplir la bascule.



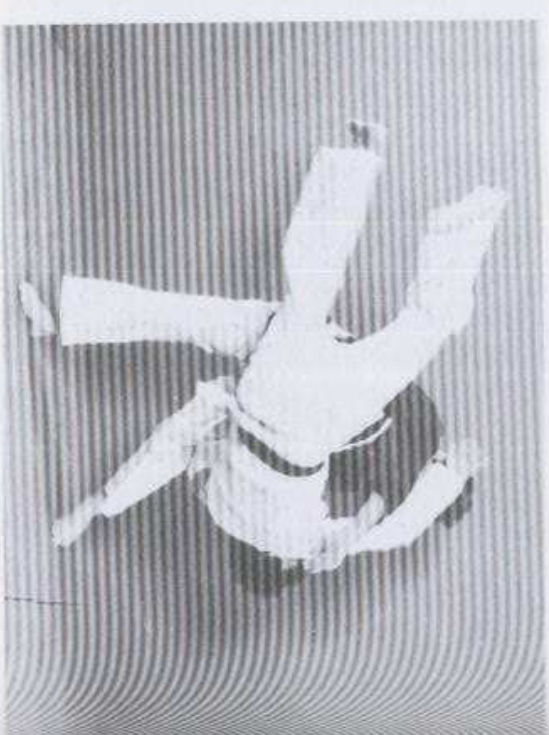
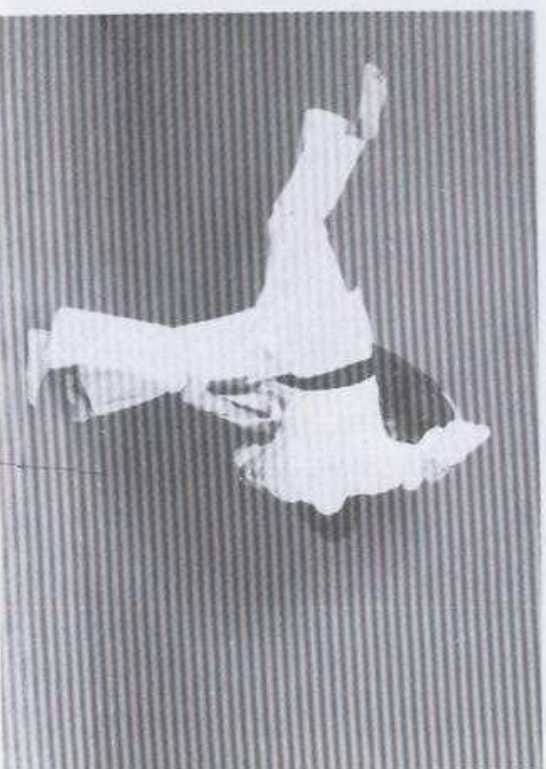
Dès l'arrivée au sol, TORI immobilise UKE en plaçant une clé sur la main.



6e technique : *Encerclement (tentative)*
projection par le genou bloqué.



TORI contrôle les 2 bras, déséquilibre UKE vers son avant droit en s'effaçant.

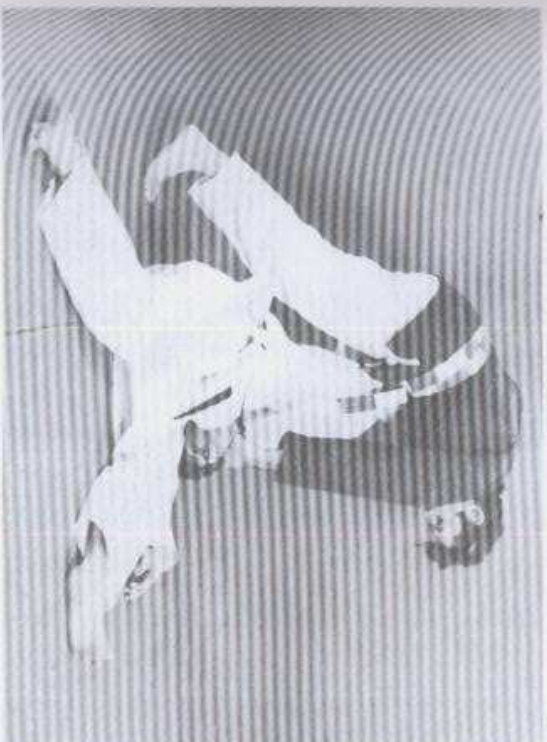


TORI continue son action tournante par la traction circulaire des bras et le déplacement du corps.

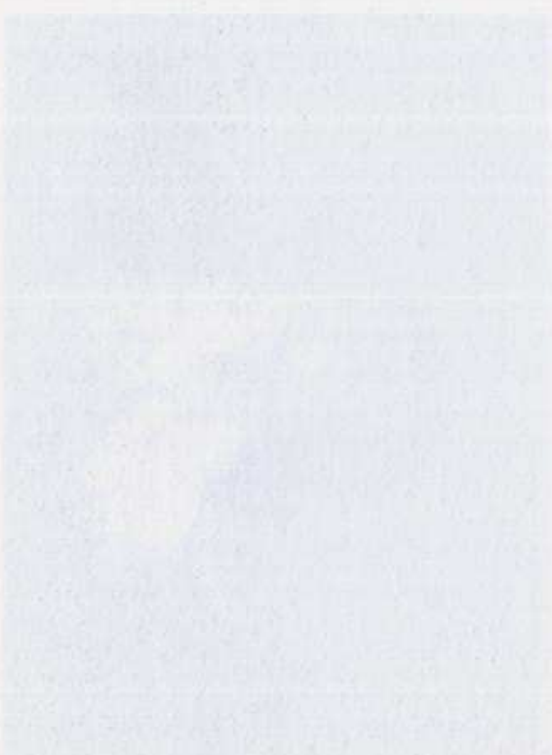
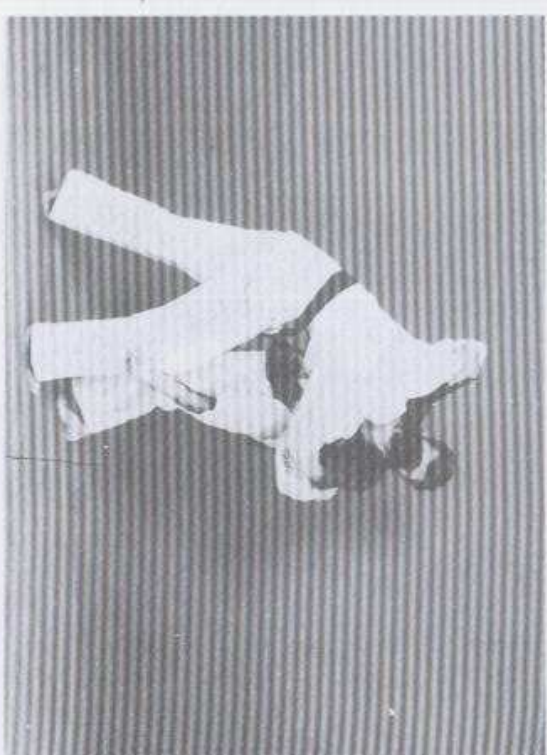
UKE pivote autour du pied placé en barrage et chute.



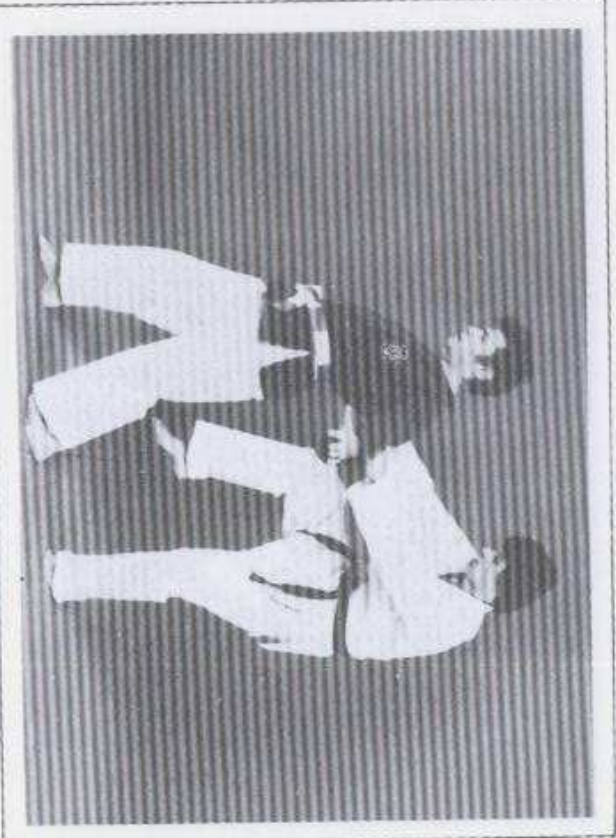
Le déséquilibre étant bien prononcé, TORI bloque le genou droit avec son pied gauche placé sur le côté.



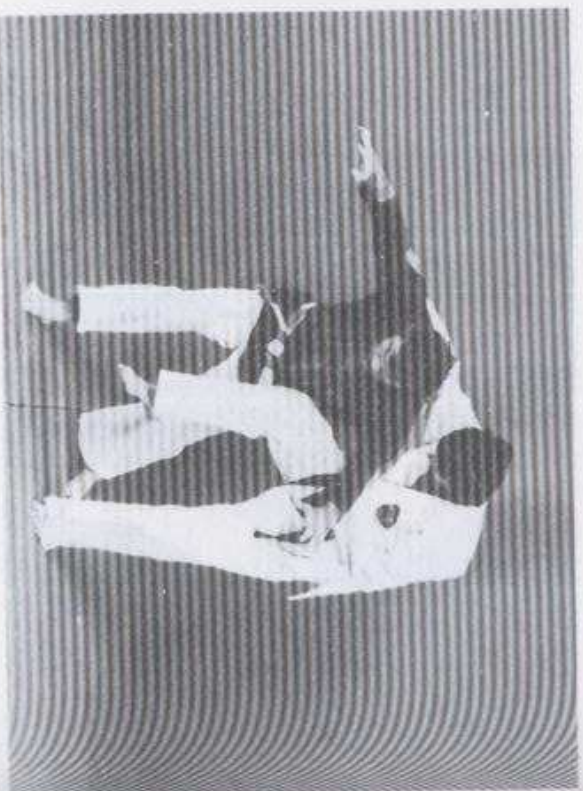
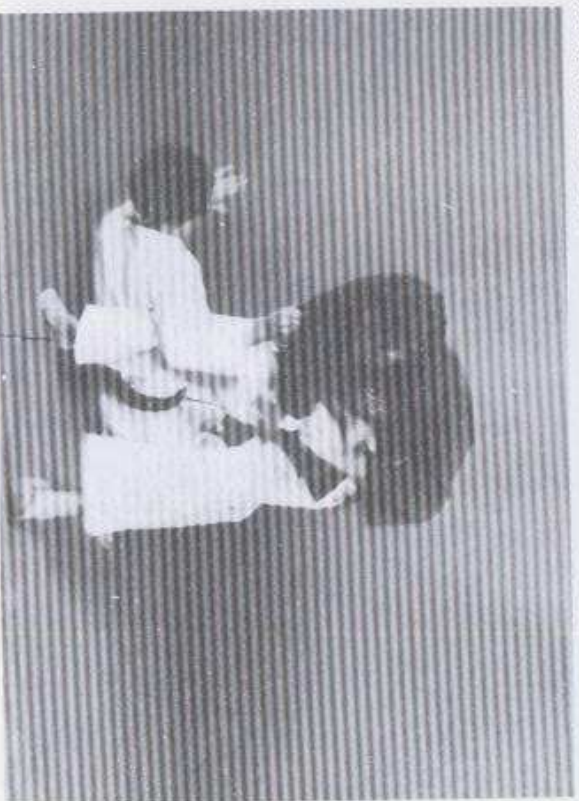
TORI frappe du poing droit au visage.

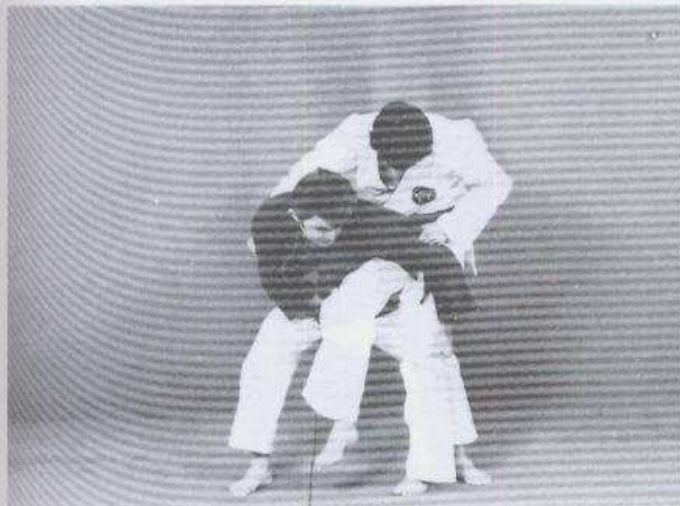


Ze technique : Saisie des manches en arrière :
projection par ramassement des jambe



UKE saisit les manches et place son genou droit dans les reins de TORI.

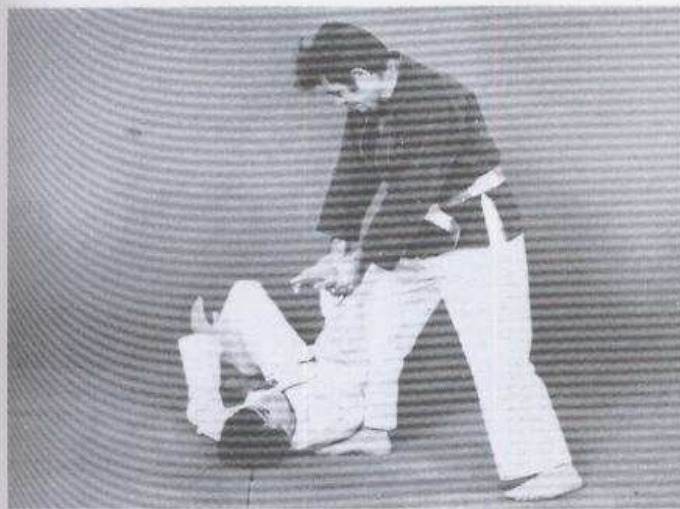




TORI : s'efface en repoussant le genou puis ramasse les jambes.



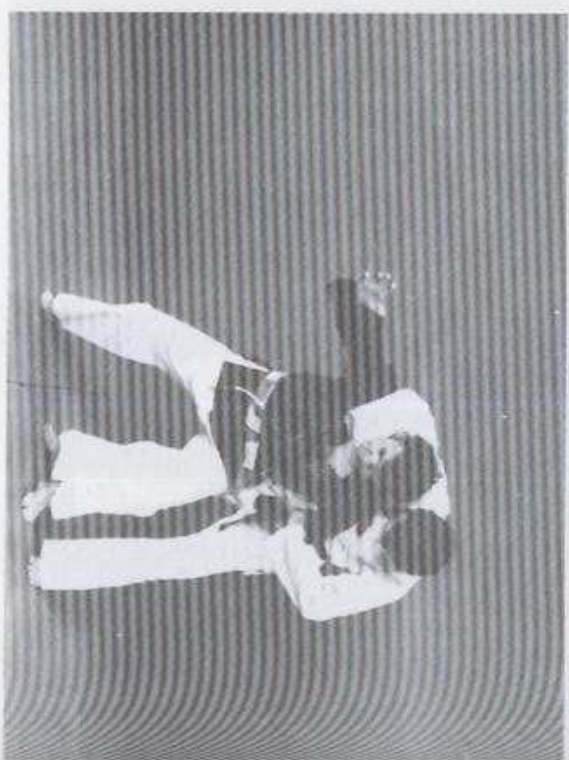
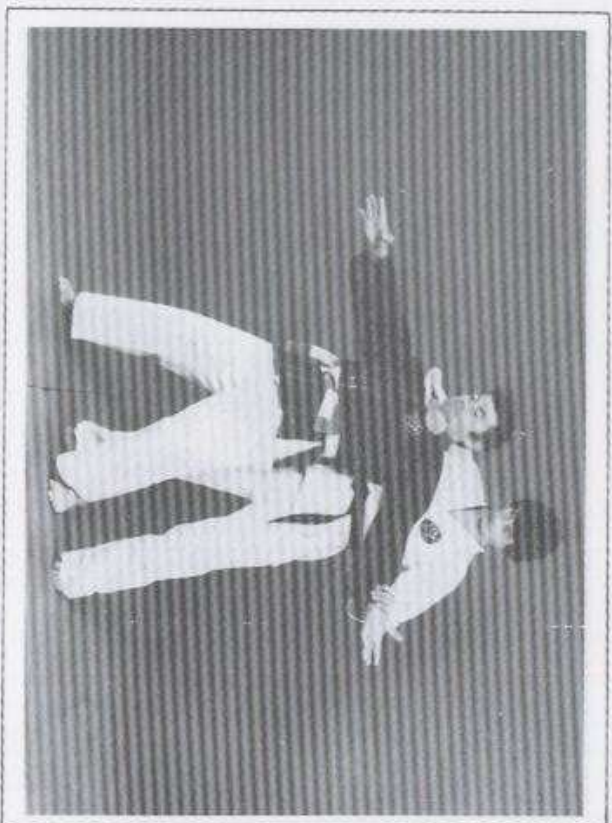
Il soulève l'adversaire et le rejette en arrière par une bascule des hanches.



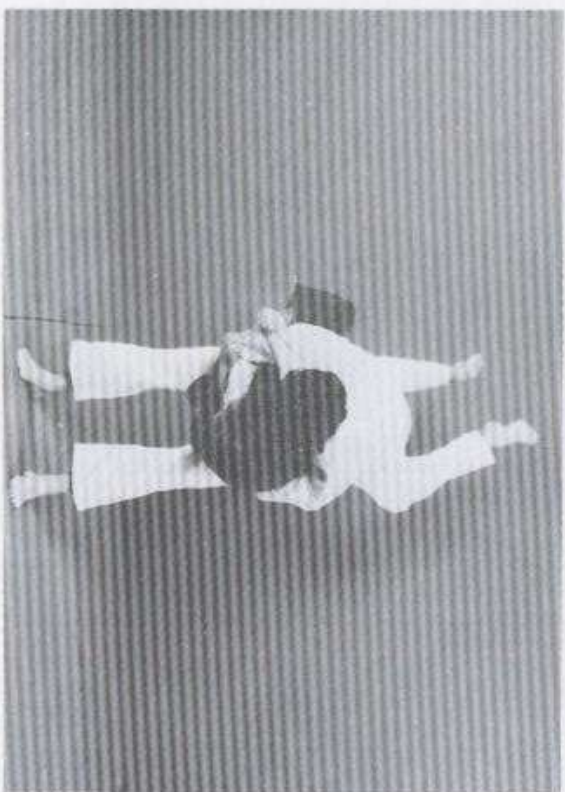
après la projection, TORI se retourne et frappe avec le pied puis saisit la main droite, et pivotant, il retourne UKE sur le ventre afin de l'immobiliser en torsion sur la main et en repoussant le coude avec le bord cubital gauche.

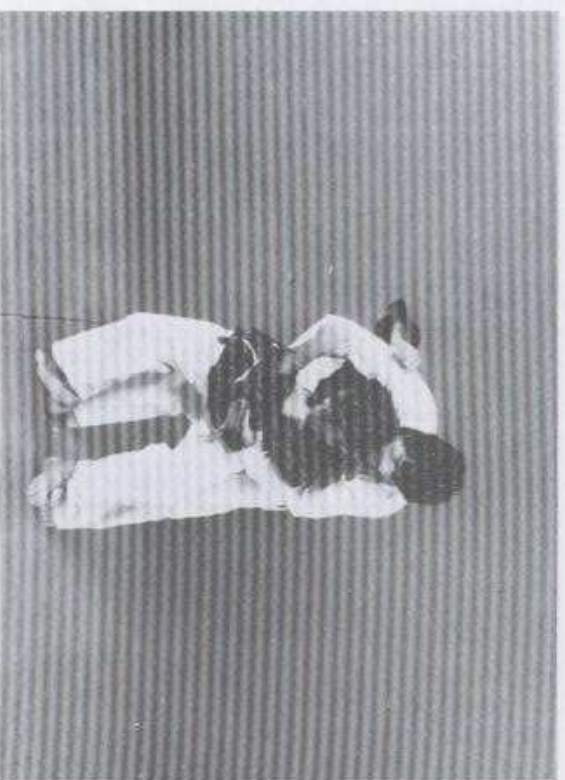
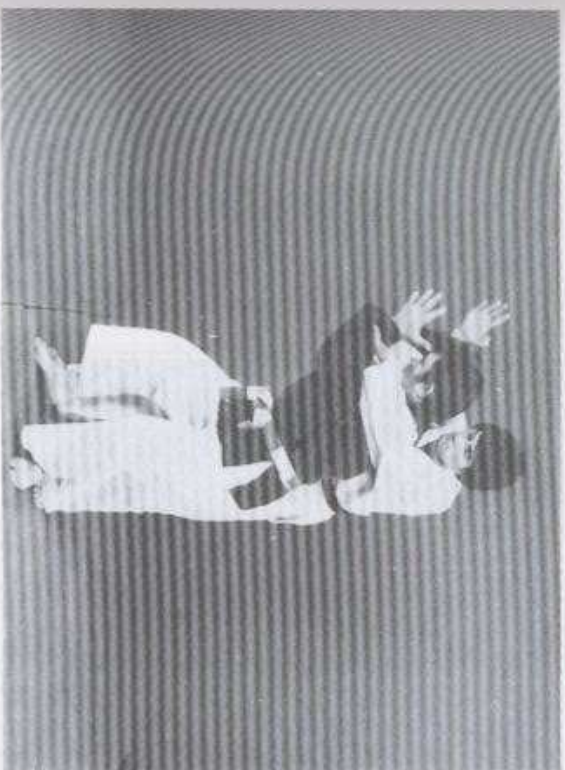


8e technique : Etranglement en arrière avec saisie d'un poignet : **projection d'épaule.**

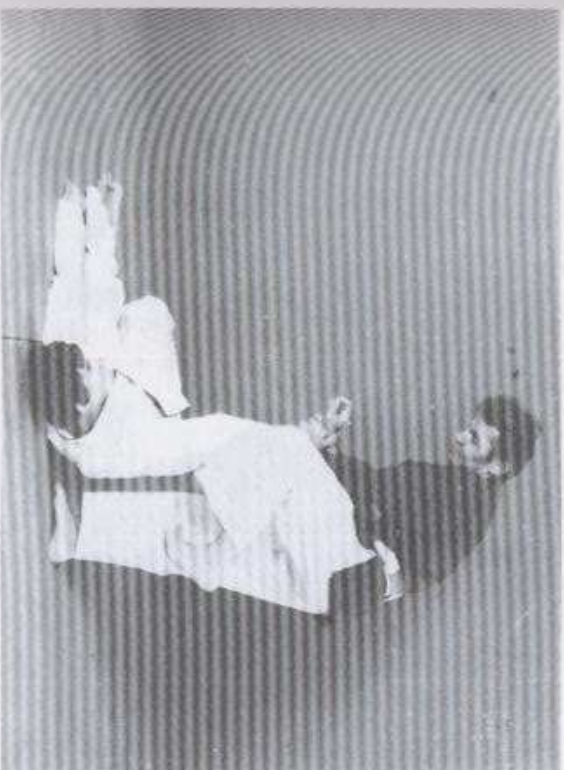


TORI frappe du coude gauche et lance ses 2 bras vers le haut



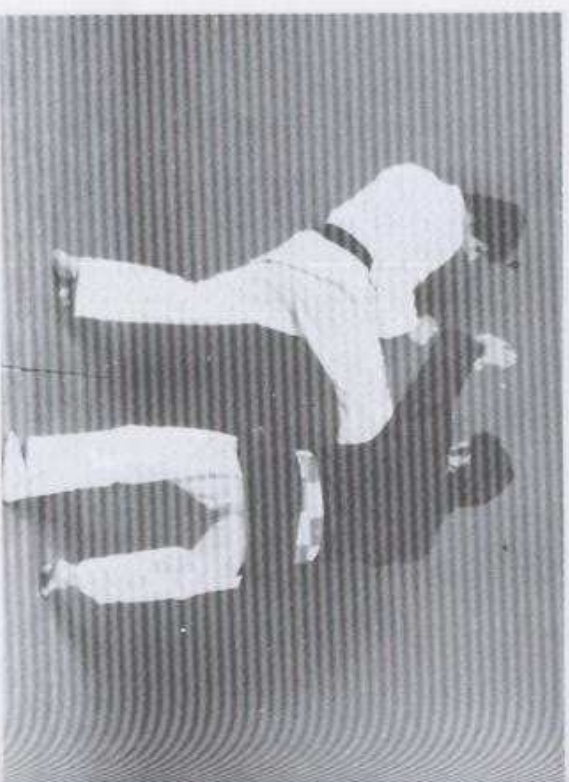
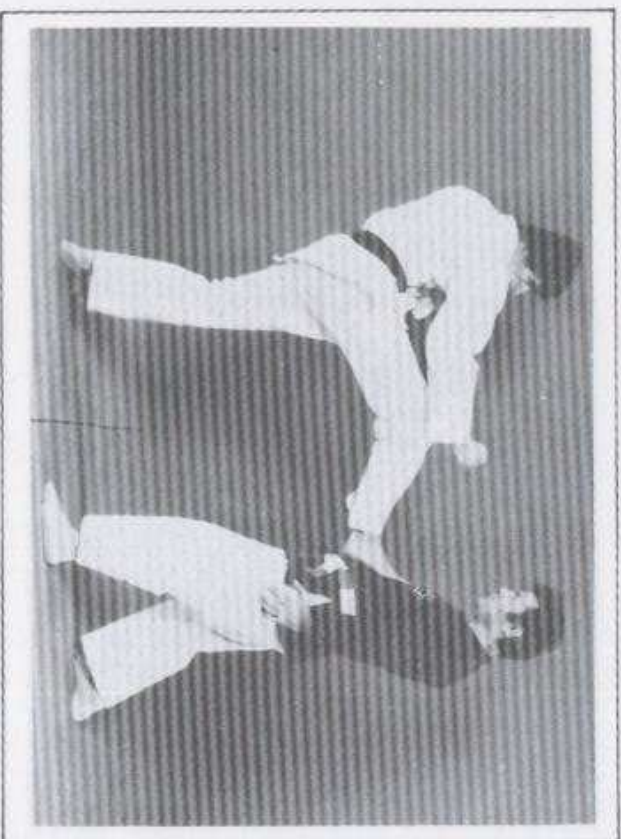


puis il se baisse en gardant le buste presque vertical, la hanche droite légèrement sortie.

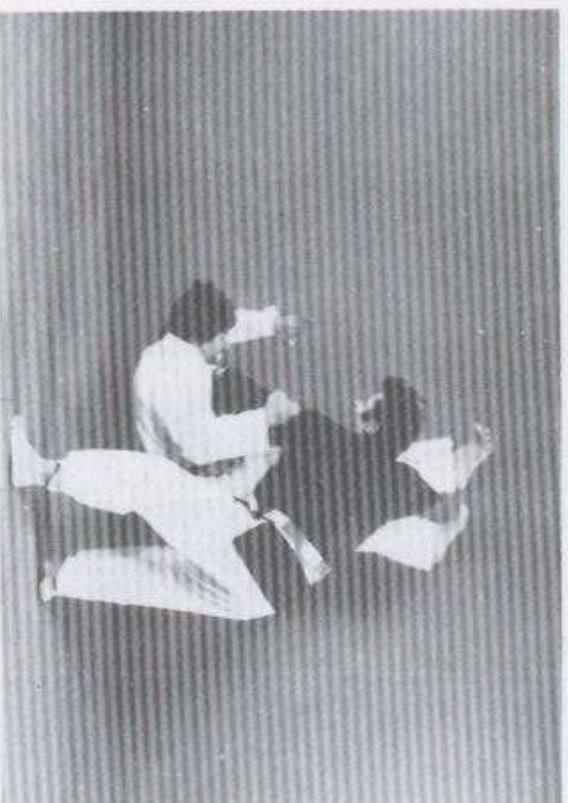


UKE est projeté par dessus l'épaule droite, TORI termine par un atemi du pied tout en maintenant le bras droit adverse.
(Atemi du pied droit ou gauche).

9e technique : **maé-geri : crochétage du pied d'appui.**



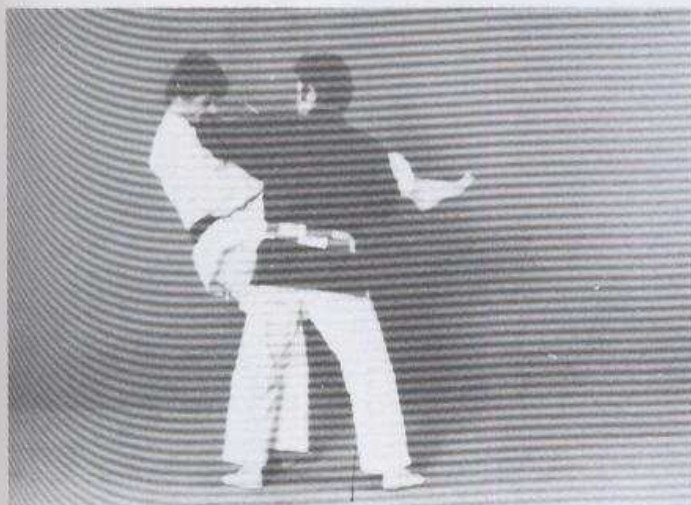
Effacement avant en saisissant la jambe.



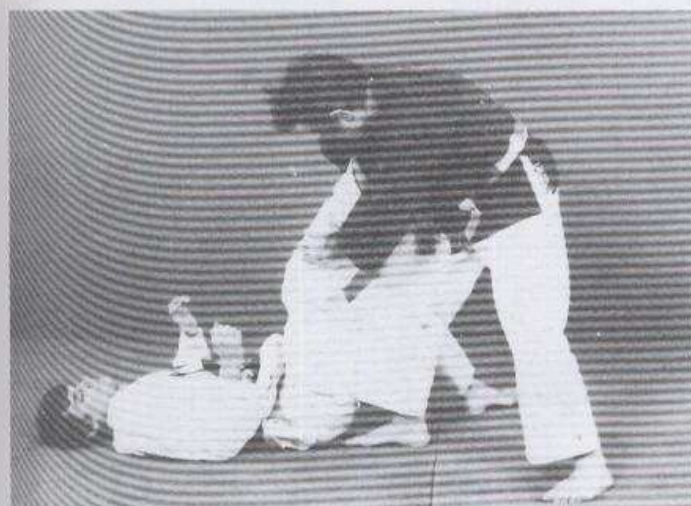
TORI contrôle avec ses bras la chute jusqu'au sol.



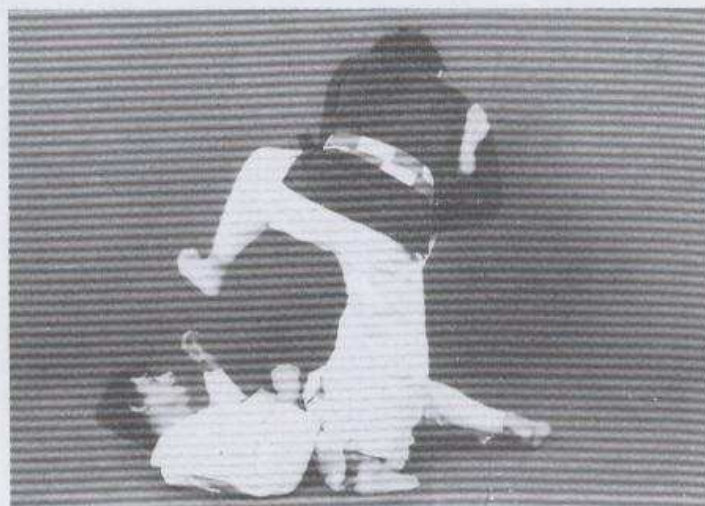
atemi du poing au visage.



poussée du bras gauche au cou puis TORI accroche le pied d'appui avec son pied gauche.



TORI prend sous son aisselle droite la cheville droite de UKE



puis frappe avec le talon gauche, pivote vers sa droite

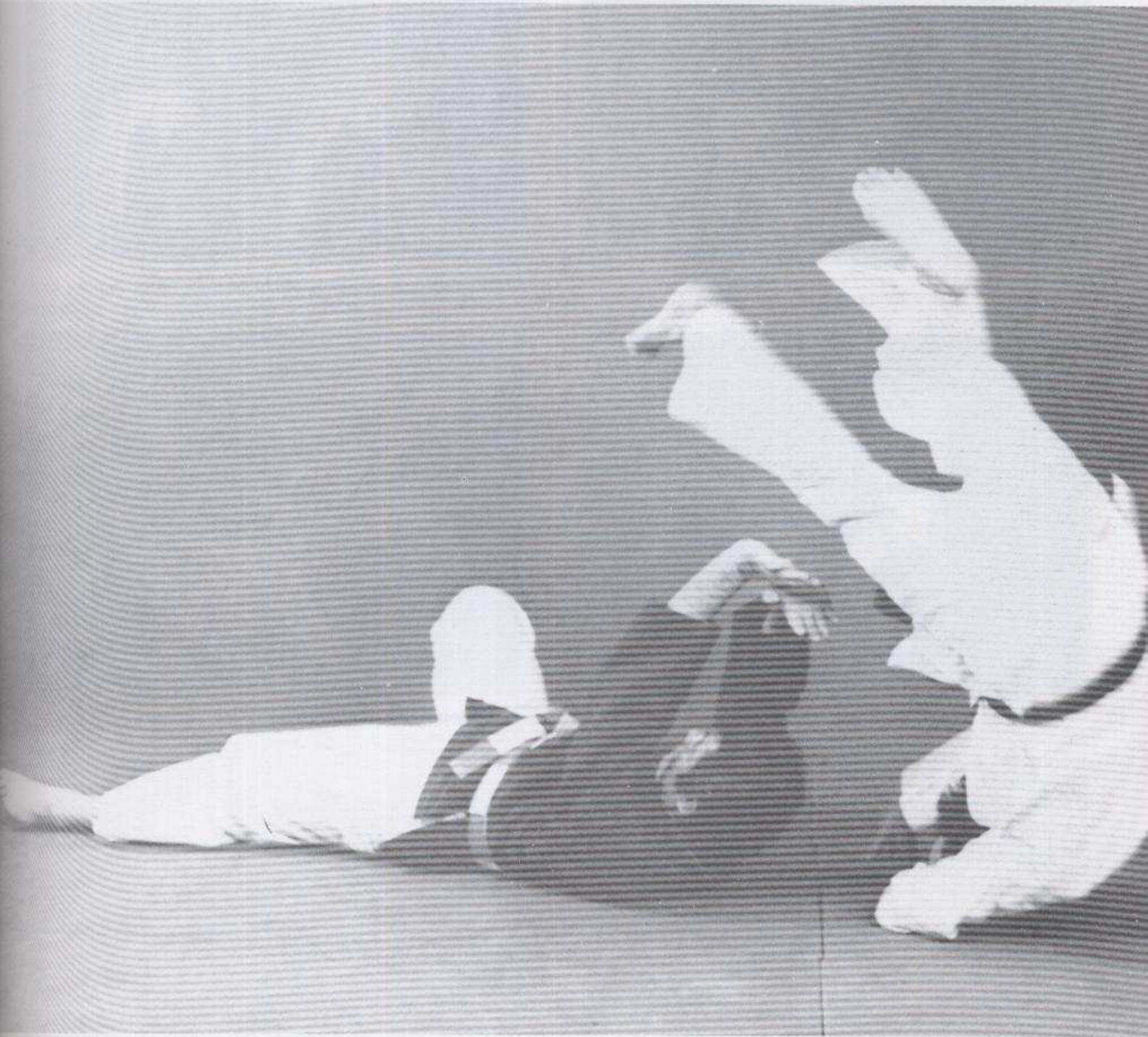


et termine en clé de pied.

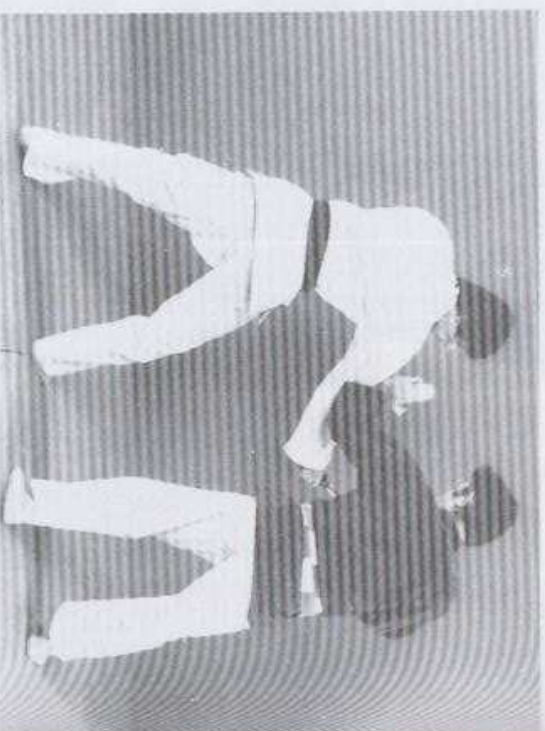
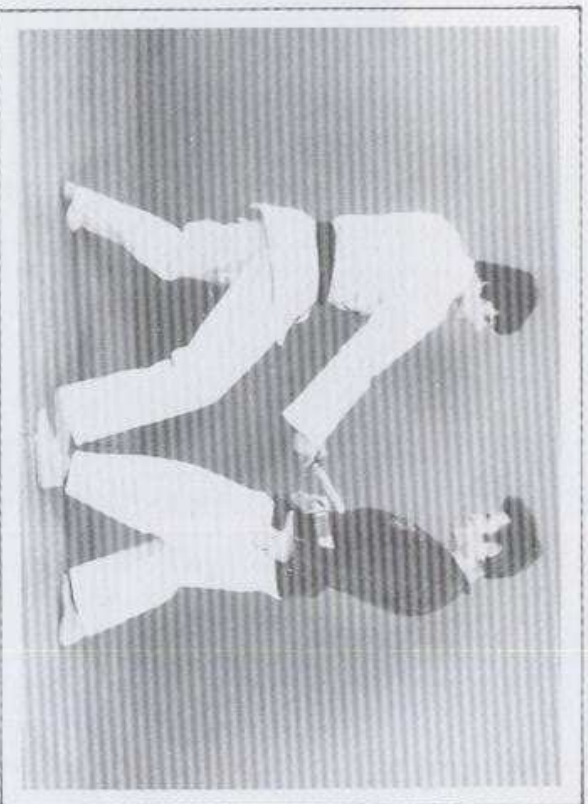
Fin de la 3e Série
TORI et UKE rajustent leurs Karatégi.



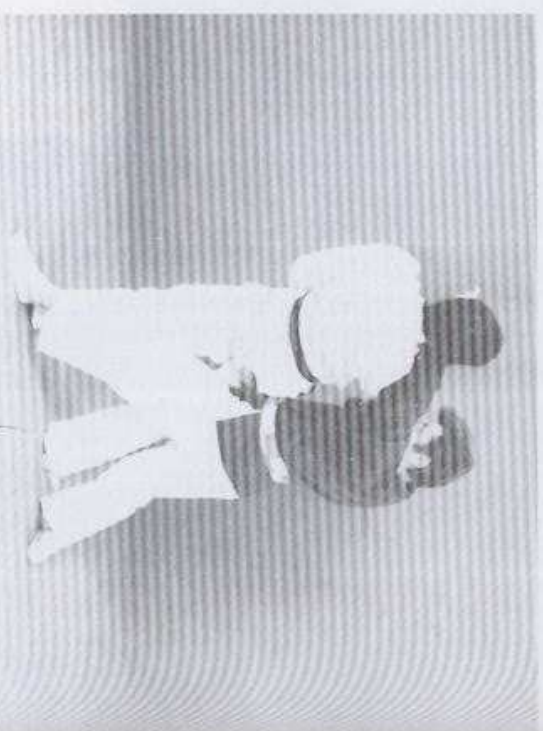
4e série : Défenses par Sutemi



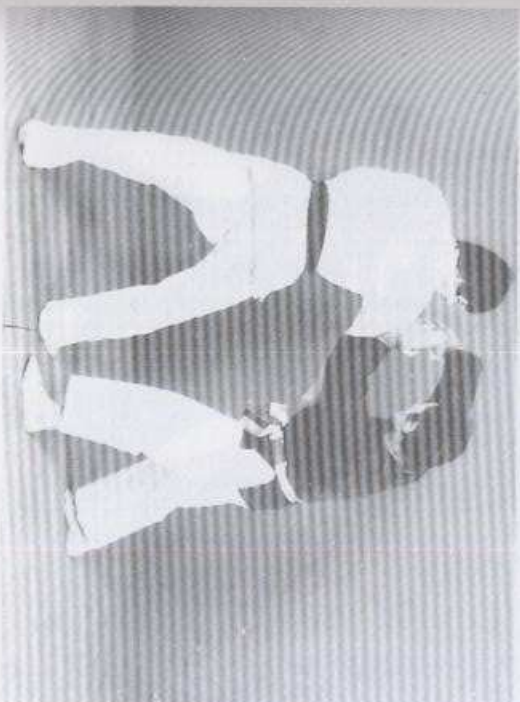
1ere technique : attaque basse au couteau :
Sutemi en barrage arrière.



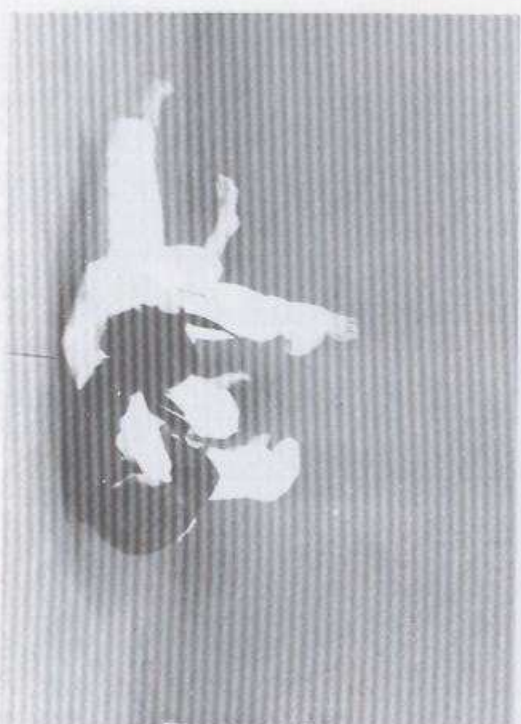
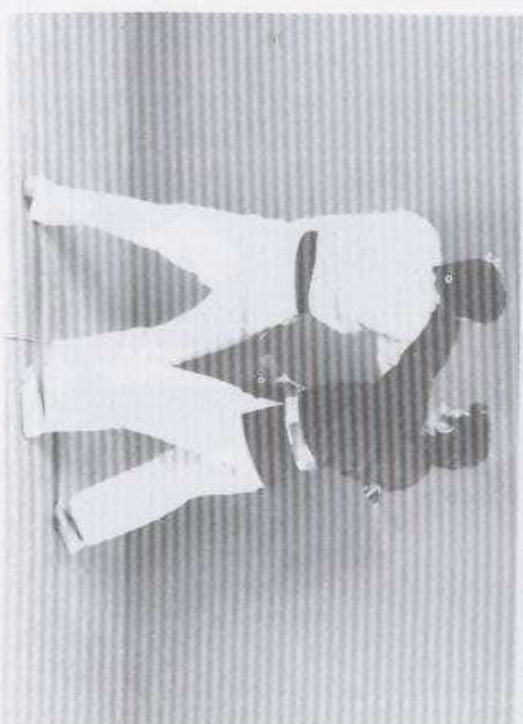
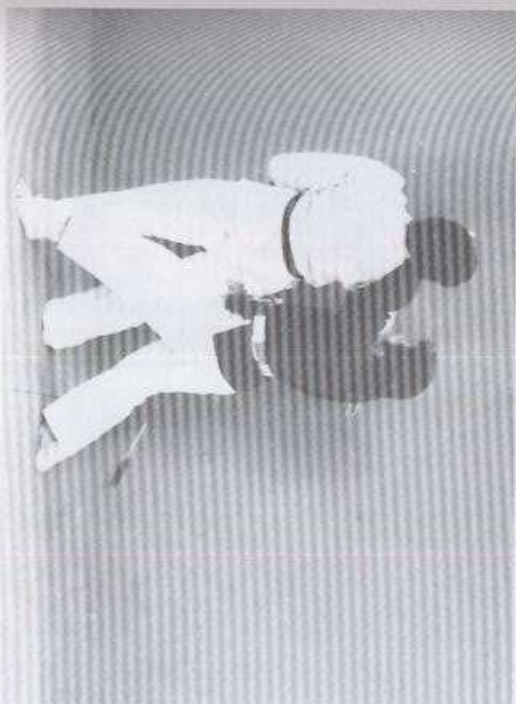
TORI s'efface en bloquant le bras armé



puis repousse le visage de UKE en arrière

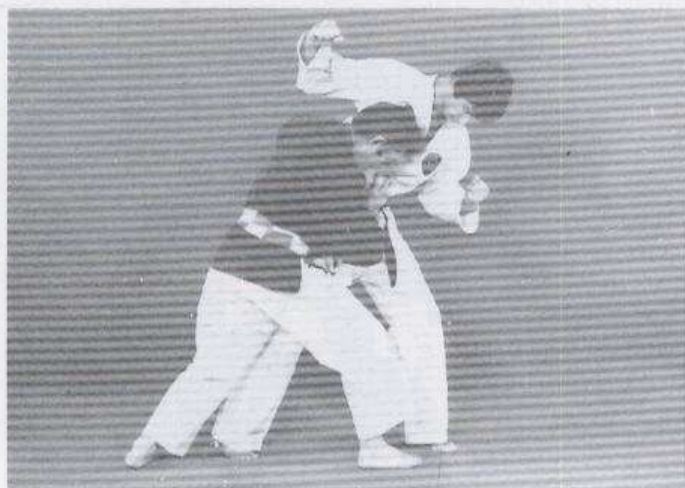
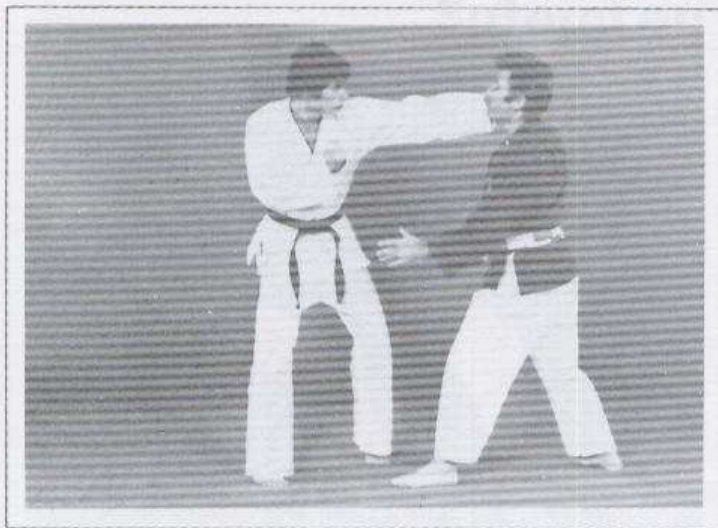


tout en maintenant le blocage avec le bras gauche, il enveloppe le bras droit avec son bras droit.

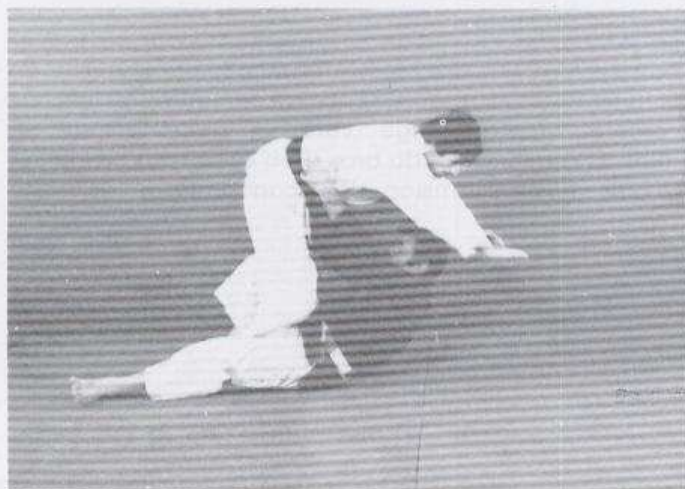
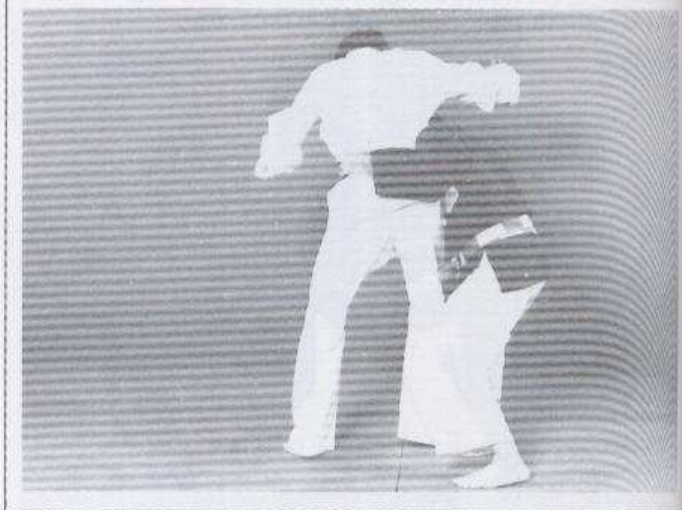


La jambe gauche avance largement pour se placer derrière l'adversaire, de préférence le pied gauche en contact avec celui de UKE. Le déséquilibre arrière est complet, TORI plonge vers sa gauche tout en maintenant la saisie du bras droit et conclut en clé sur le bras pris en extension. UKE abandonne.

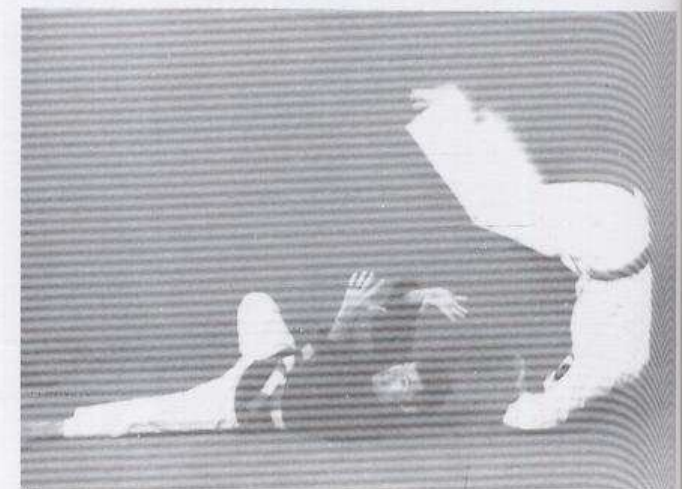
2e technique : attaque circulaire du poing gauche, suivie d'un crochet du droit (sur jambe arrière) :



et la main droite sur l'estomac ou le ventre



et part sur le dos, légèrement sur le côté gauche. Sa jambe droite est fléchie, la gauche tendue.

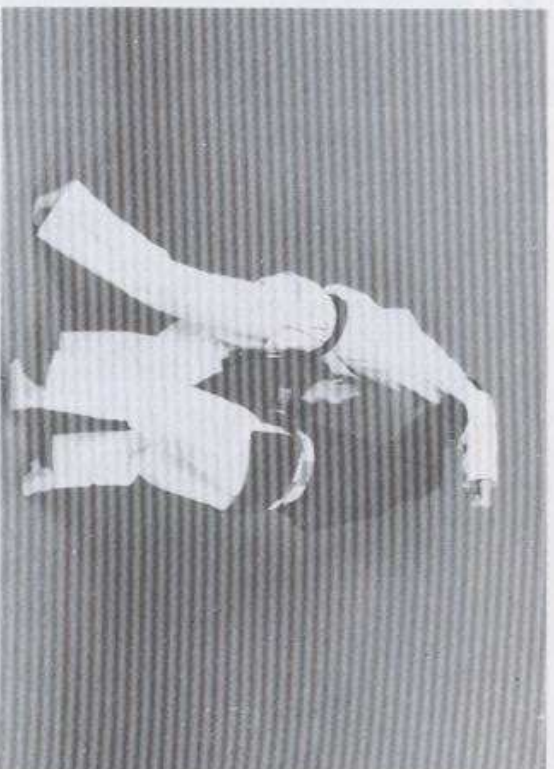
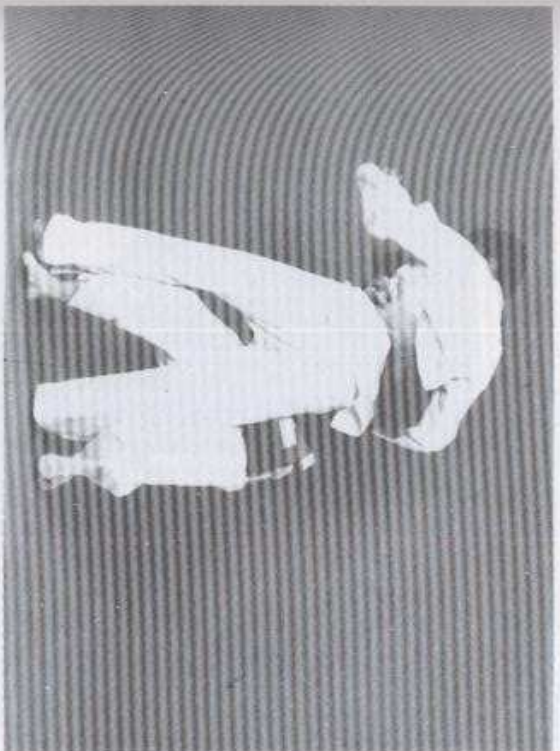


UKE chute en avant. Tous deux marquent la garde agenouillée et se relèvent en même temps.

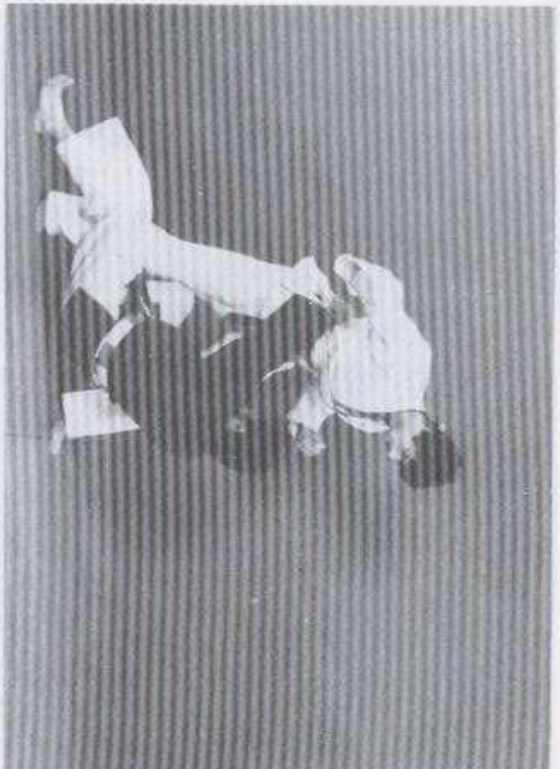
Sutemi en enroulement



TORI bloque l'attaque du gauche puis pivotant à nouveau bloque l'attaque du droit.

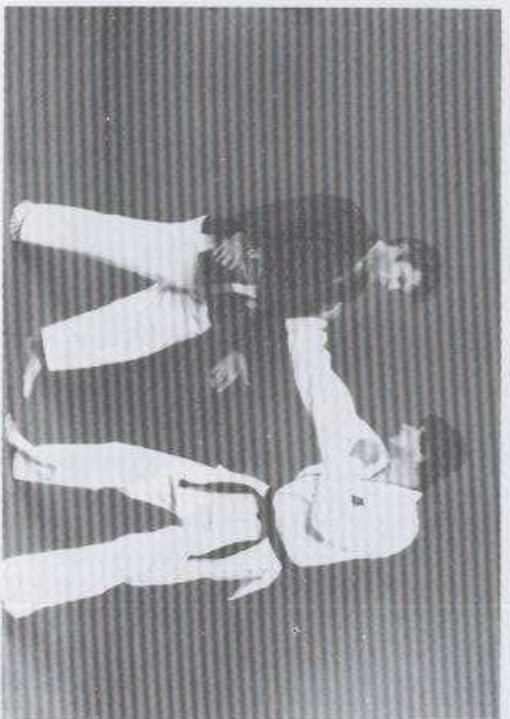


Il avance d'un grand pas à gauche et pose sa main gauche dans les reins de UKE

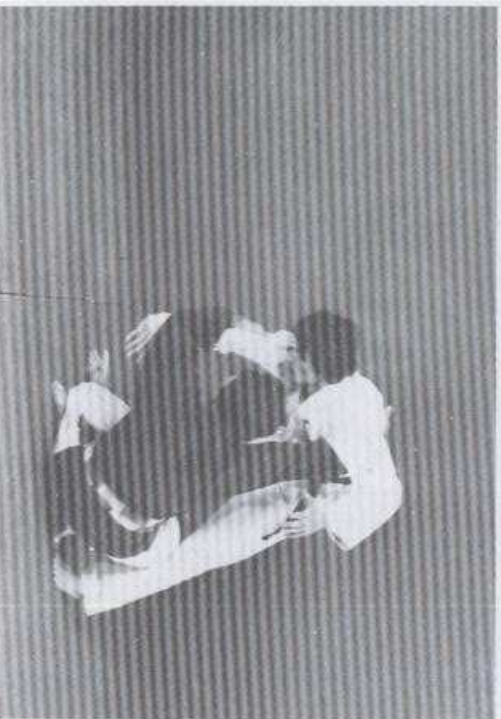


puis il engage profondément sa jambe droite à l'intérieur des jambes adverses

3e technique : Saisie du revers : **Sutemi en barrage latéral**



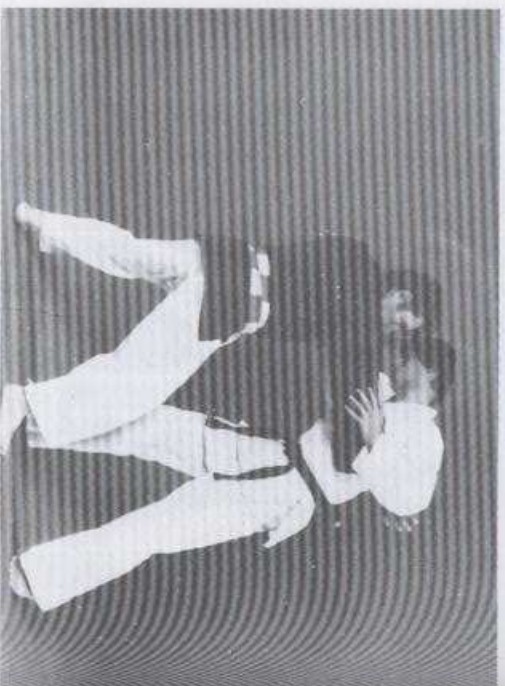
Dans cette attaque, UKE pousse légèrement TORI



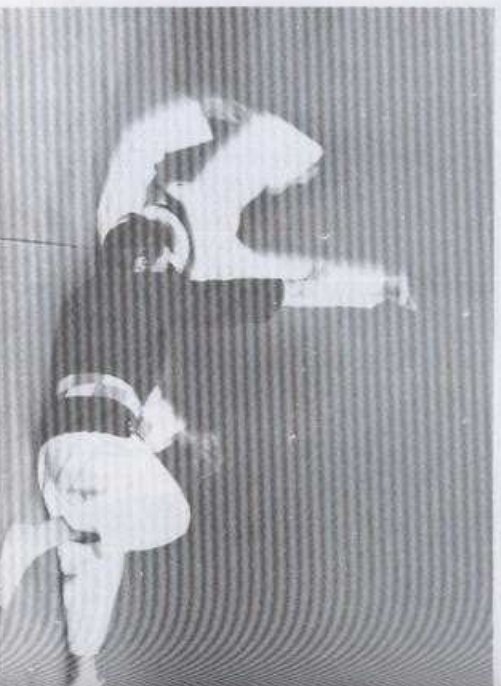
à noter : la position des jambes de TORI.

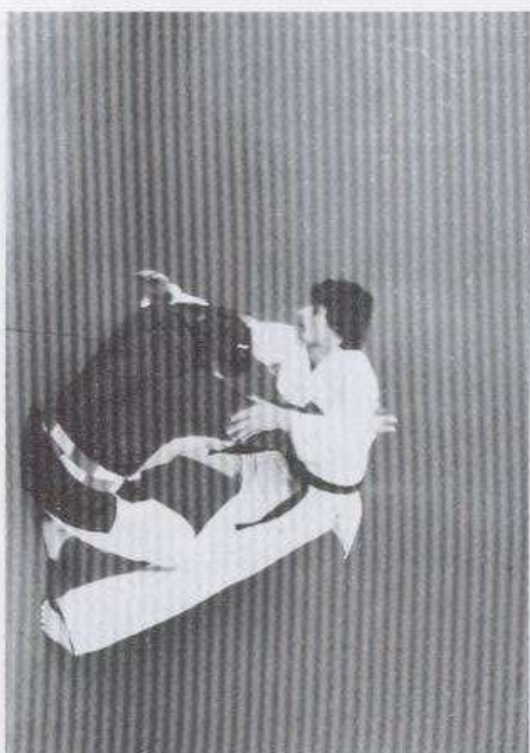
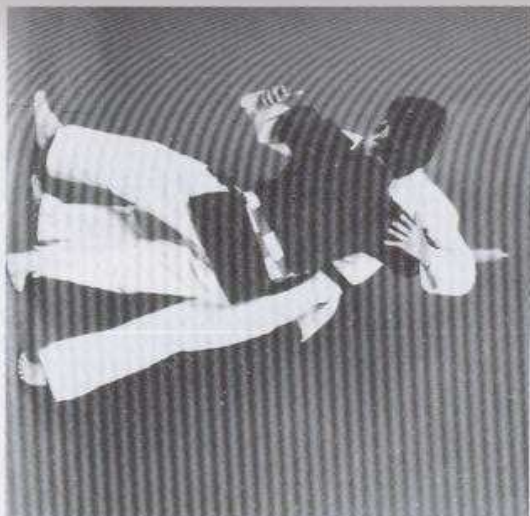
à noter : le travail des bras :

- poussée du droit
- traction du gauche

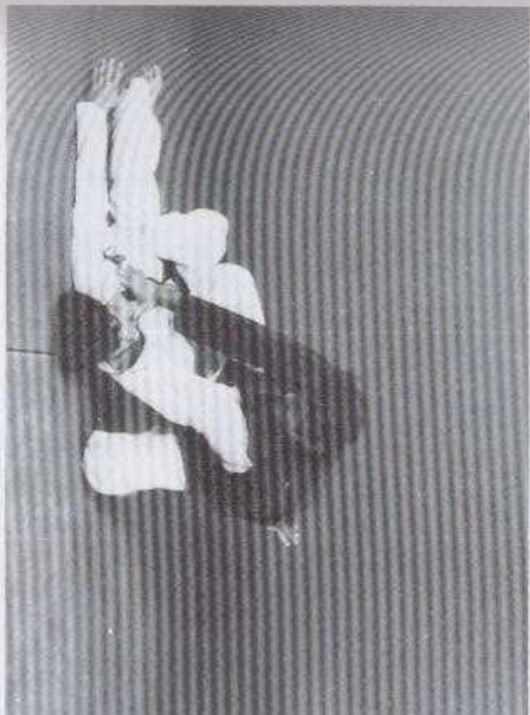


TORI avance son pied droit, passe son bras droit sous le bras adverse en tirant à lui de l'autre main



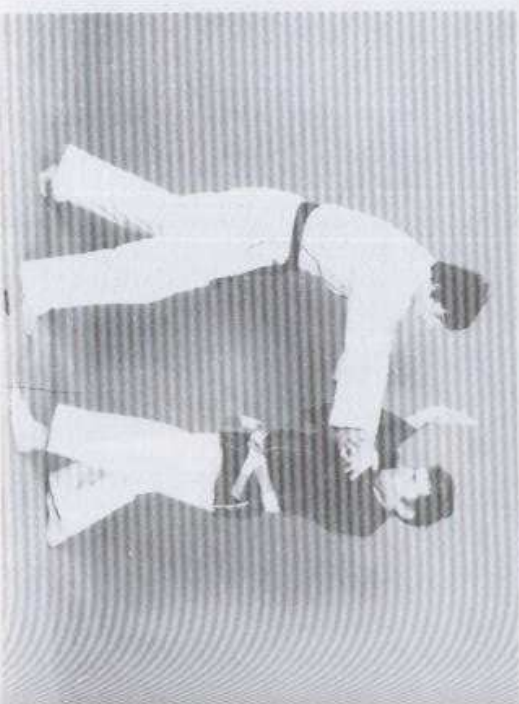
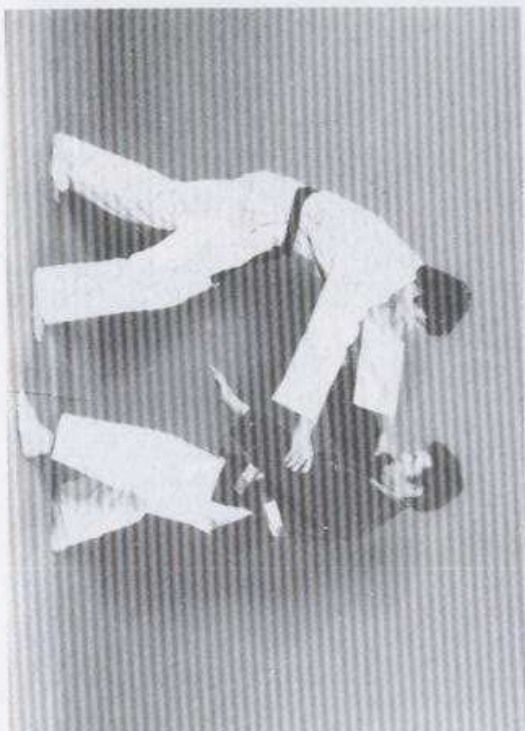


puis il plonge au sol en gardant sa jambe gauche tendue latéralement devant le pied droit de UKE.

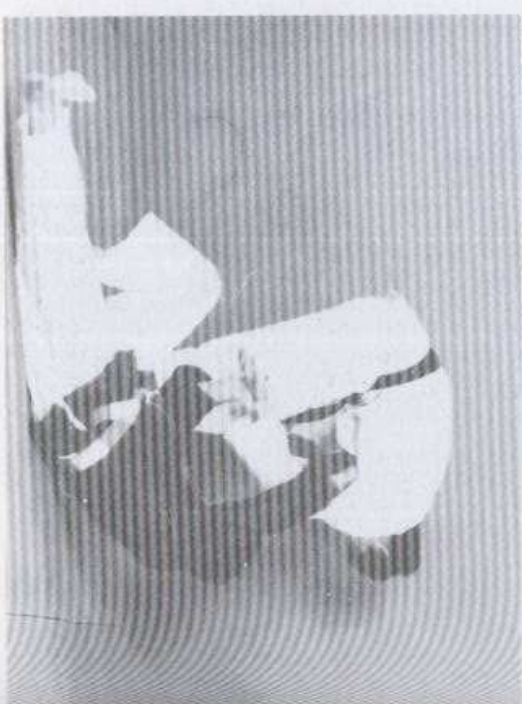
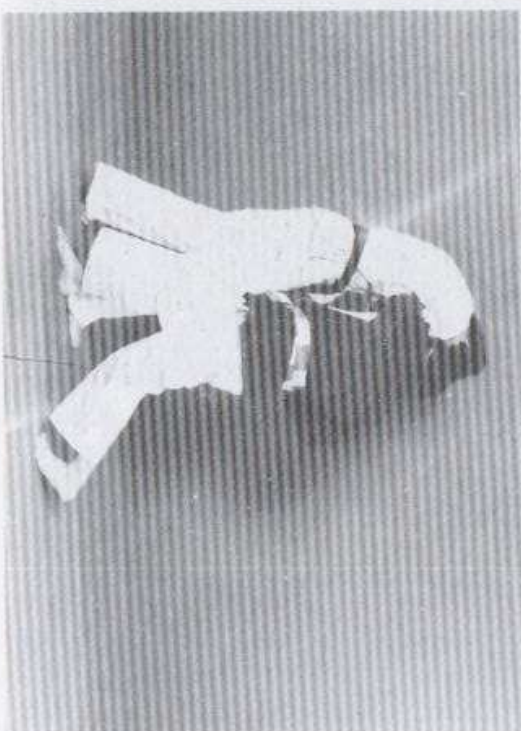


TORI contrôle durant toute la chute le bras droit adverse et termine la projection par une clé sur bras tendu.

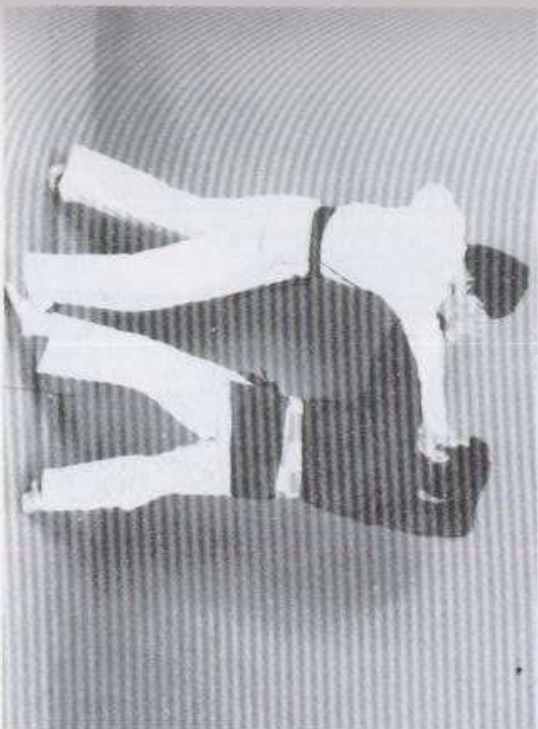
4e technique : saisie des manches **Sutemi par le revers**



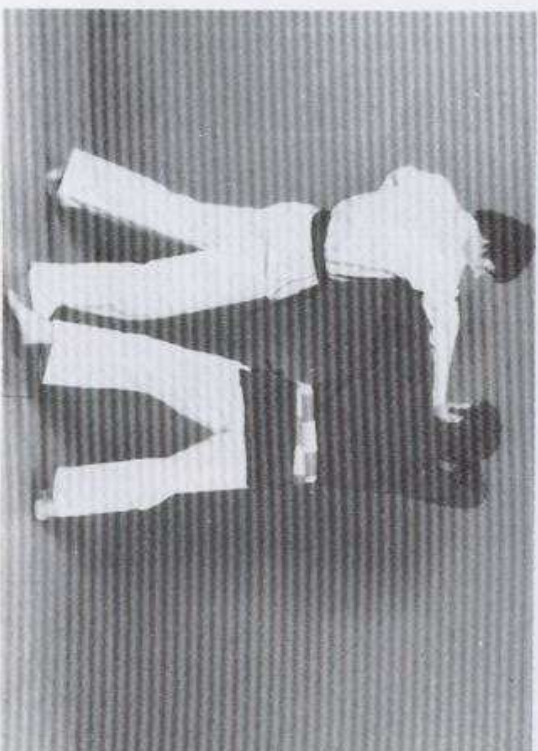
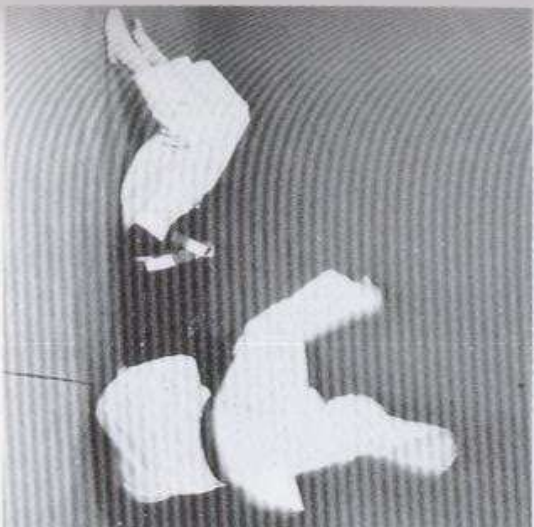
TORI dégage la saisie de la main droite en enveloppant avec son bras gauche et en prenant le poignet avec la main droite



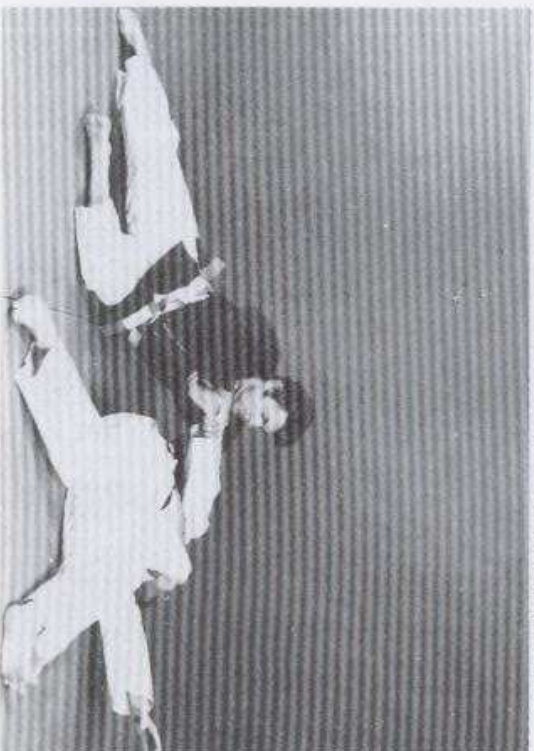
TORI rabat le bras de UKE et plonge au sol, son corps en barrage tout en continuant son action sur le bras pris.



puis il passe le bras gauche sous le bras de UKE

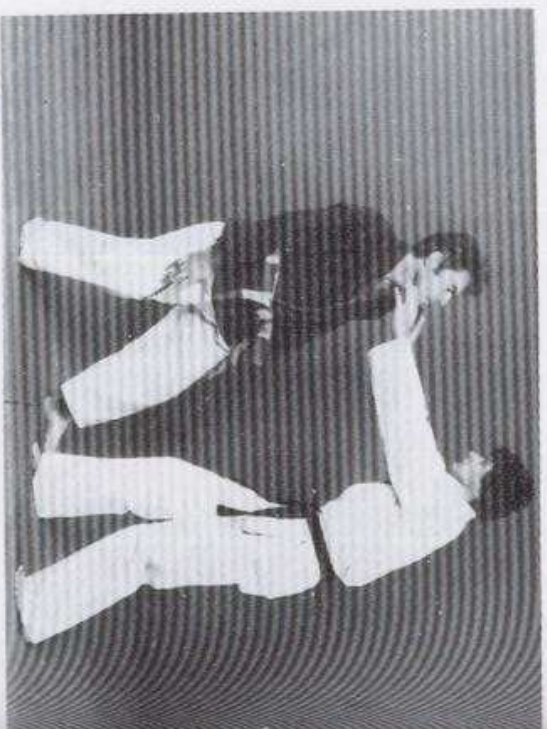
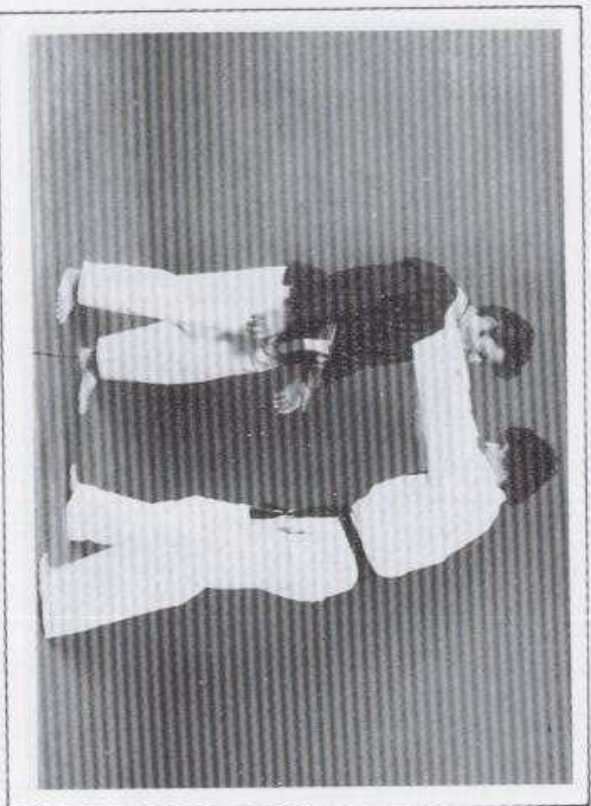


et saisit le revers.
à noter : le bras droit de UKE subit une extension. (Il est conseillé de saisir le revers pouce en dessous).



UKE subit la clé et abandonne.

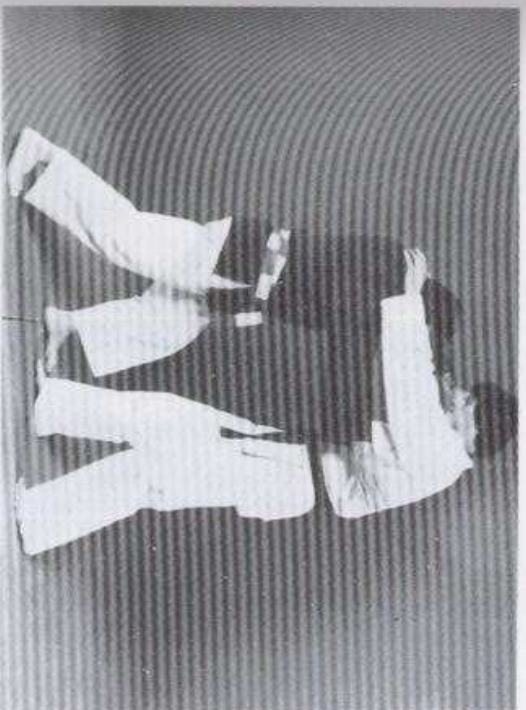
5e technique : Etranglement de face **Sutemi dans l'angle**



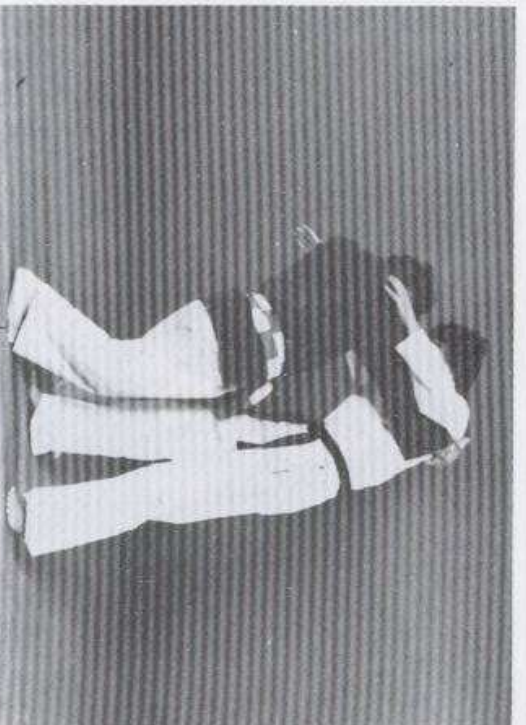
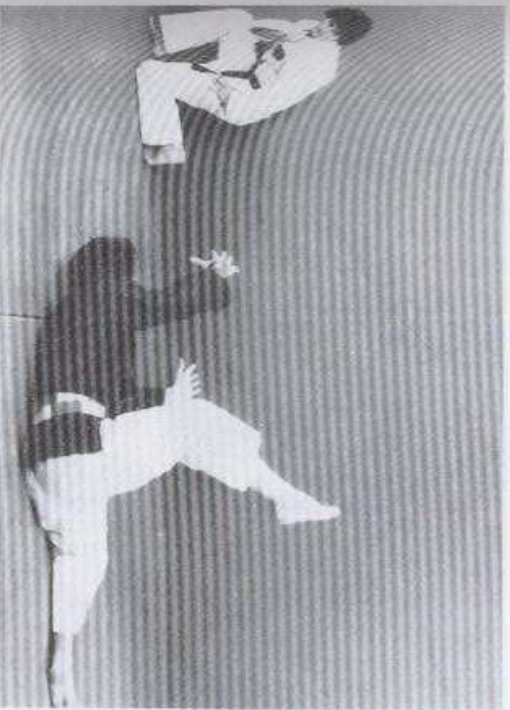
TORI recule légèrement puis saisit avec la main gauche la manche droite de UKE à la hauteur du coude



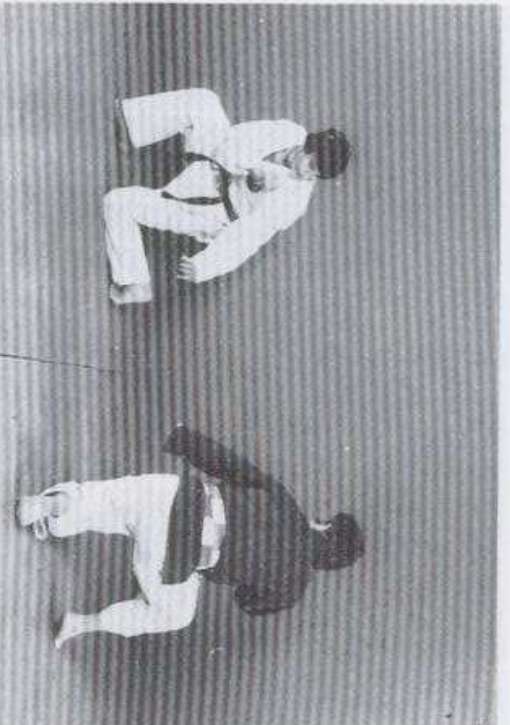
La jambe droite est engagée, le cou de pied en contact avec l'intérieur de la cuisse de UKE



La main droite passe sous l'aisselle pour soulever



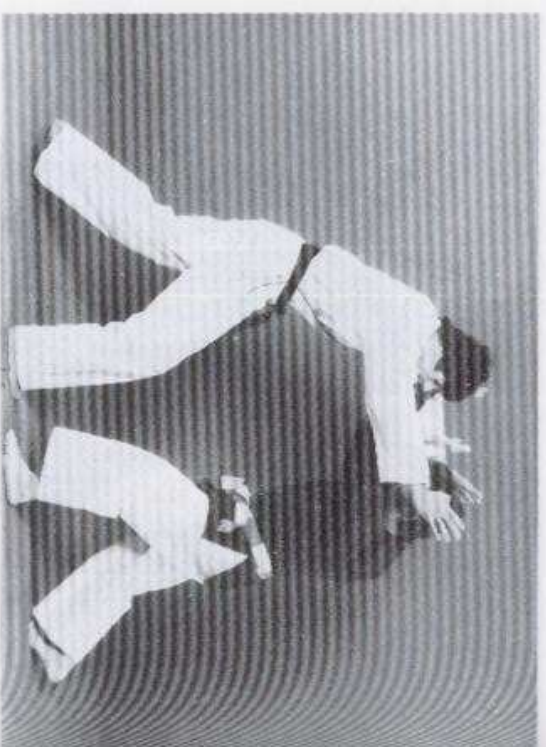
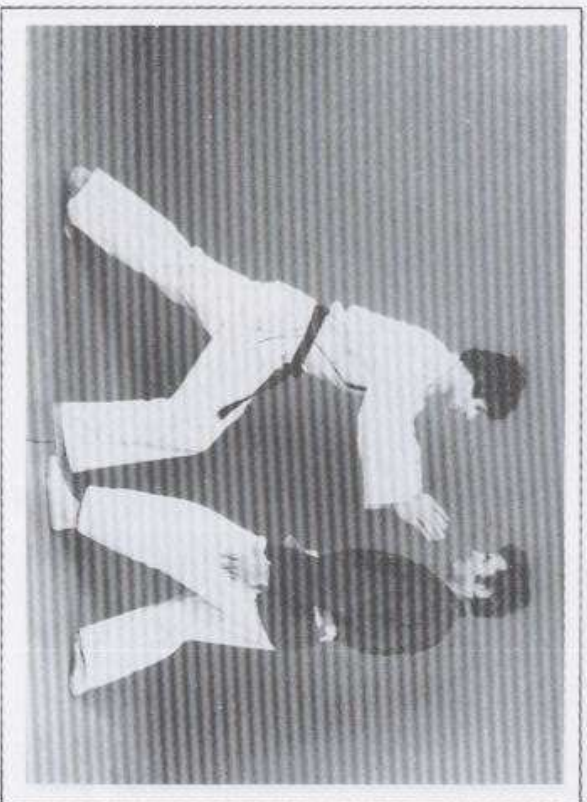
La jambe droite rentre ; le déséquilibre de TORI s'amorce.



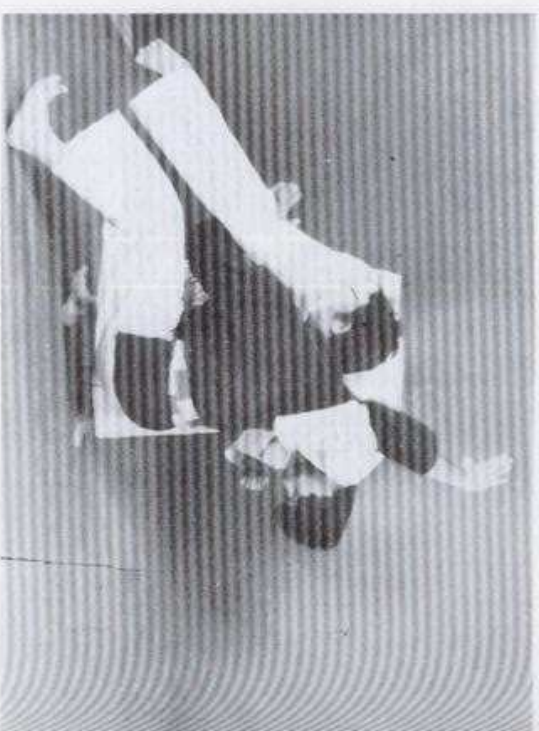
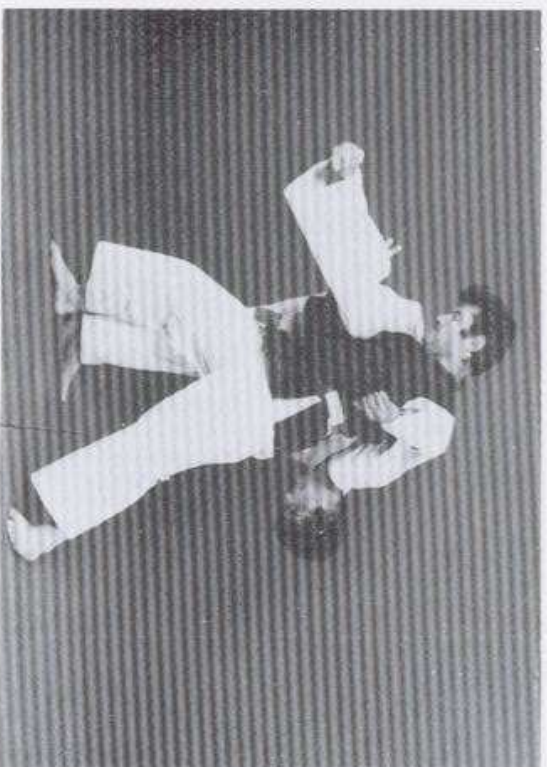
par l'action combinée des bras, de la jambe gauche qui barre, du pied droit qui soulève, TORI lance UKE qui exécute une chute avant droite.

Tous deux marquent la position de garde au sol et se relèvent.

6e technique : Encerclement (tentative)
Sutemi en bascule

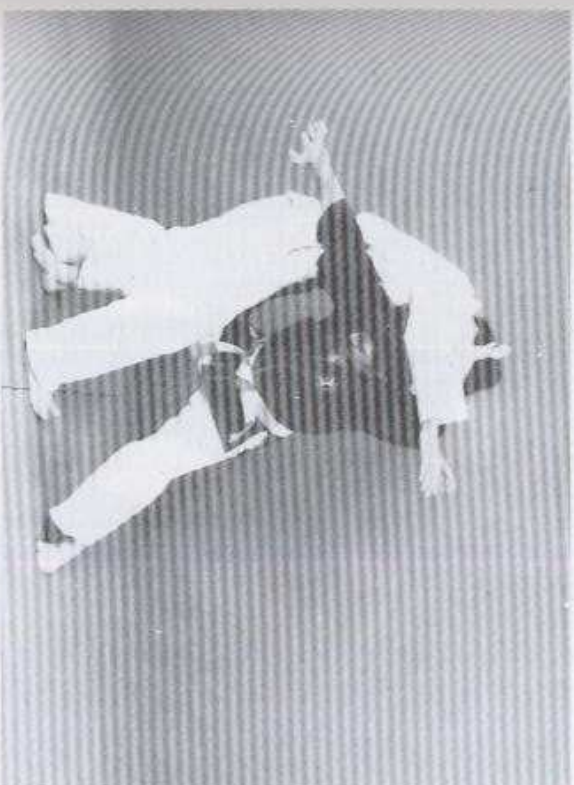


TORI écarte les bras adverses, puis passe son bras droit en contact avec le flanc de UKE.

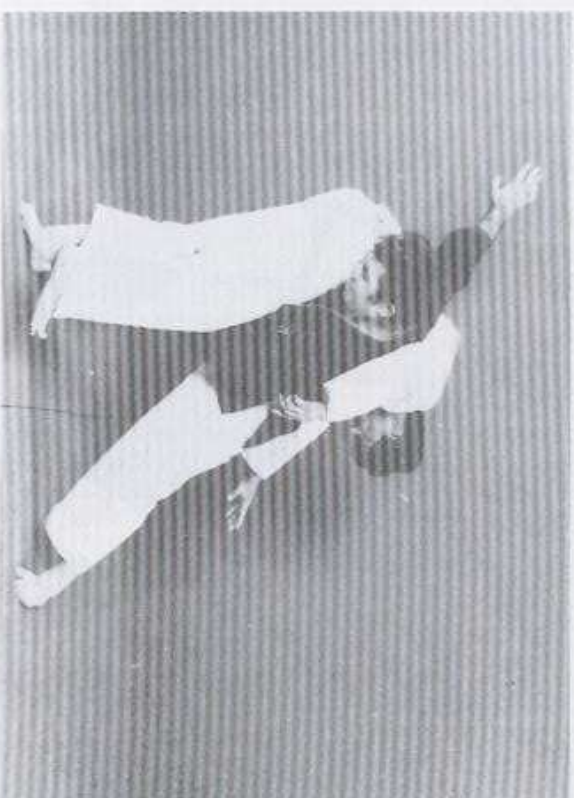
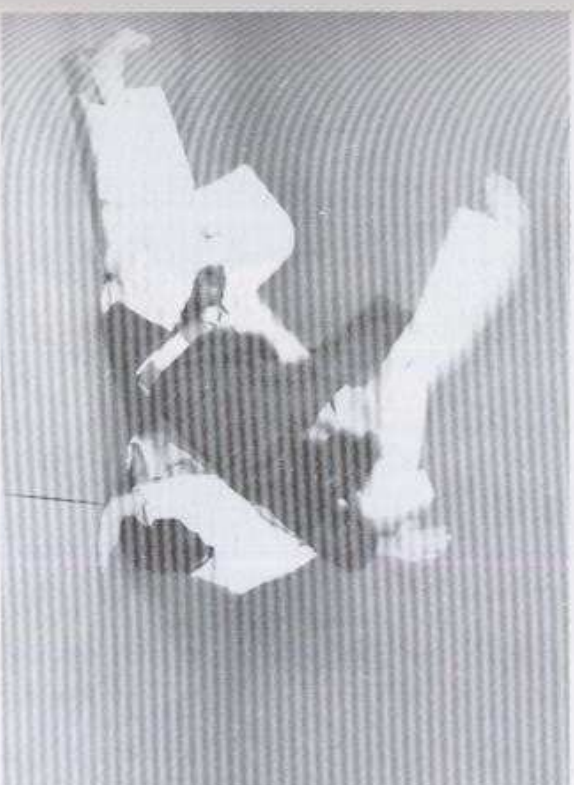


Rotation rapide et puissante du buste, le bras droit pousse, le gauche soulève.

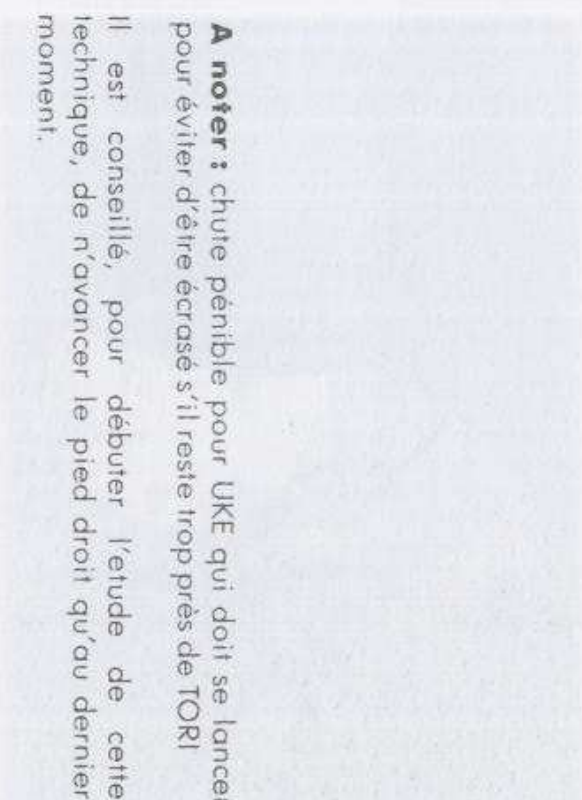
TORI plonge en continuant l'action des bras



à noter : le contrôle avec la main gauche.



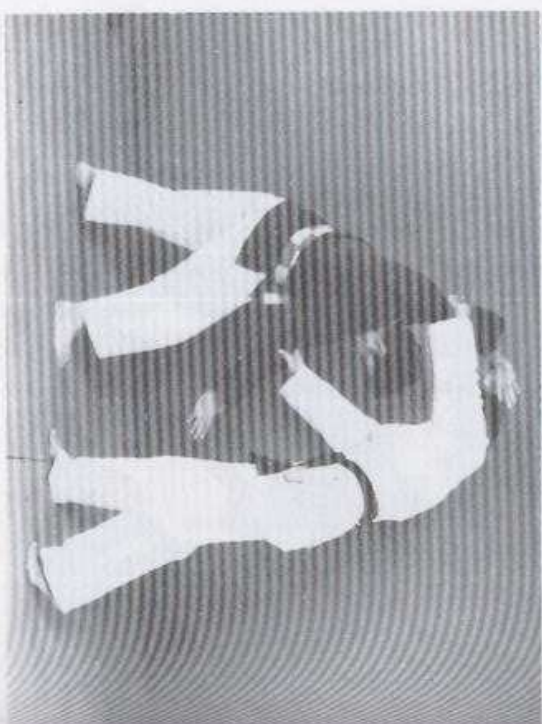
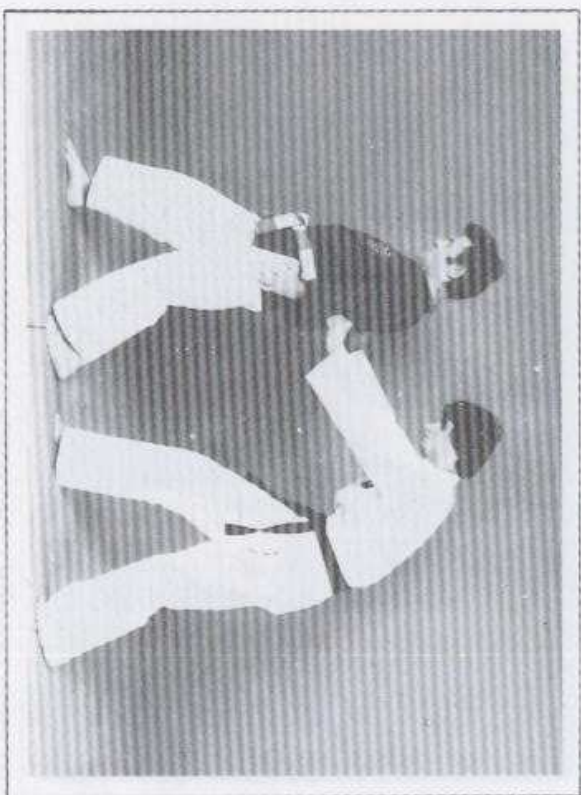
La main gauche vient saisir à l'intérieur du genou droit.



A noter : chute pénible pour UKE qui doit se lancer pour éviter d'être écrasé s'il reste trop près de TORI

Il est conseillé, pour débiter l'étude de cette technique, de n'avancer le pied droit qu'au dernier moment.

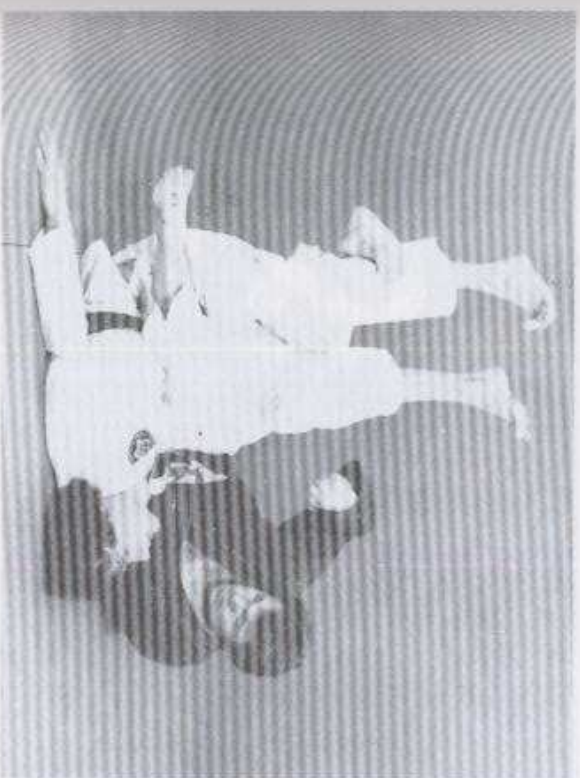
7e technique : Saisie des manches en arrière
Sutemi en ciseaux



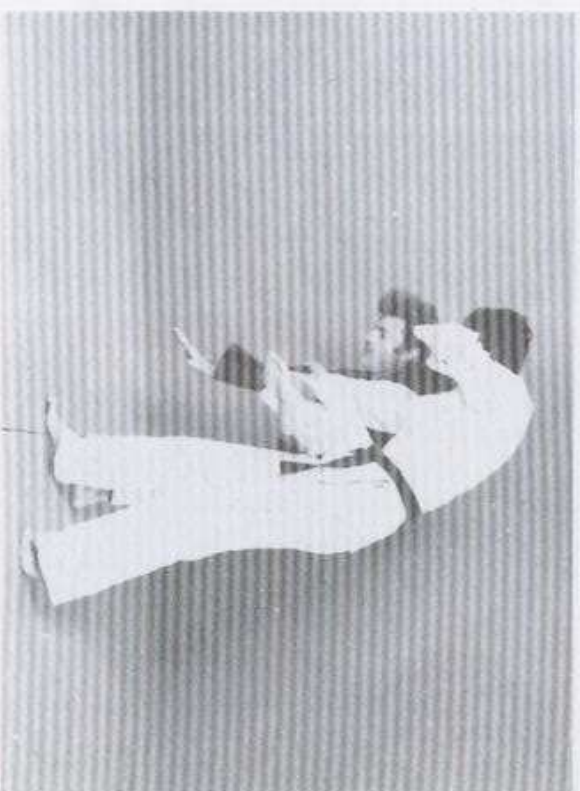
La projection est obtenue par le mouvement en ciseaux vers l'arrière des jambes.



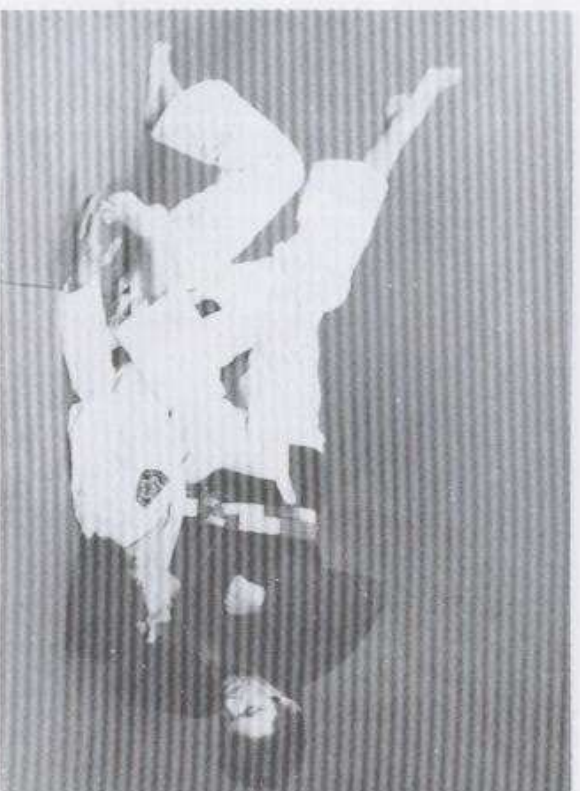
TORI avance d'un grand pas du pied gauche et pivote vers sa droite en soulevant le bras gauche de UKE.



UKE chute sur le dos.



puis dégageant sa main droite il prend appui au sol.

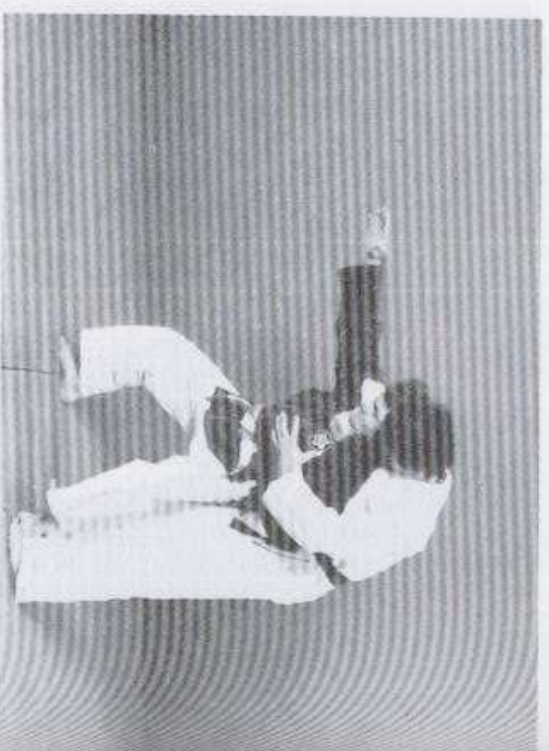


TORI conclut en frappant du poing au visage.

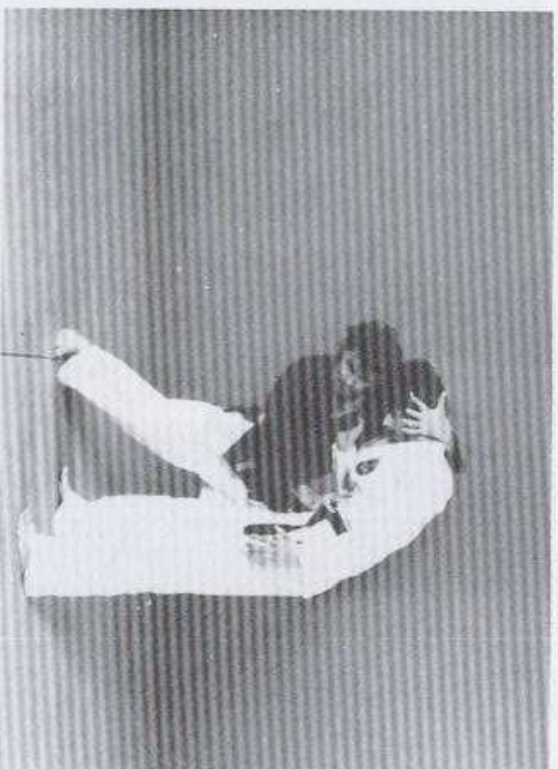
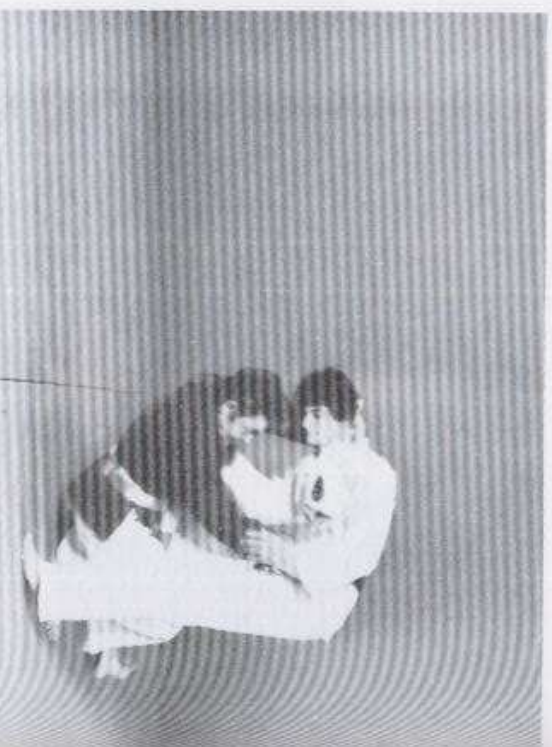
8e technique : Etranglement arrière avec saisie du poignet :



Sutemi par la tête

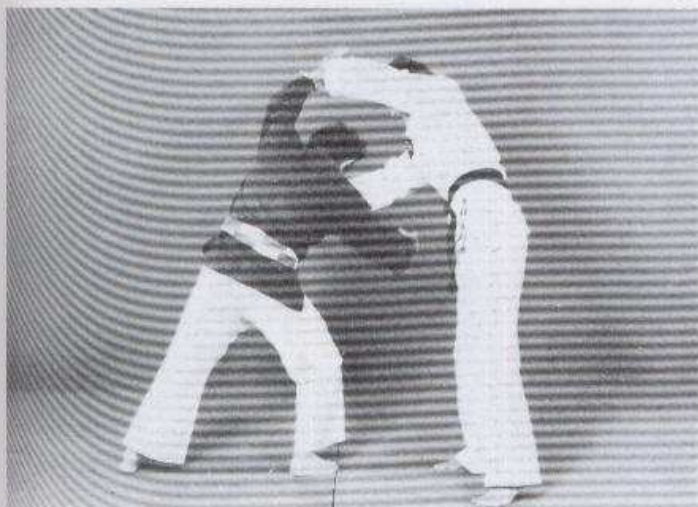


Atemi du coude gauche effacement en rotation



Le corps s'engage sous l'adversaire.
La jambe droite loin à l'intérieur

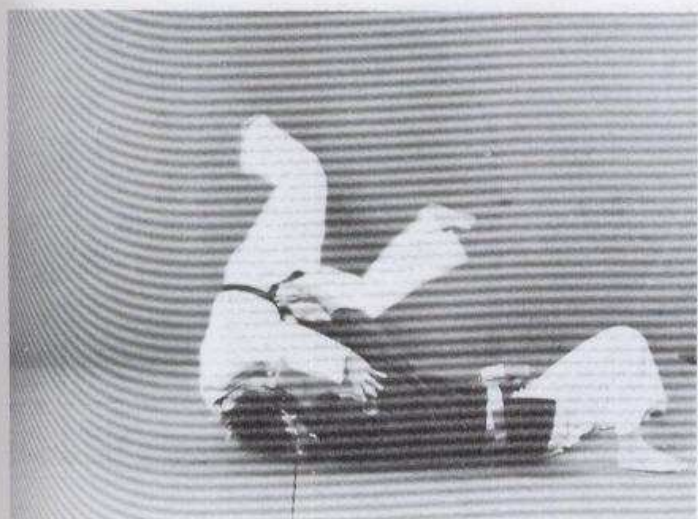
La technique : coup de pied circulaire (mawashi geri)
 Sotemi en barrage avant



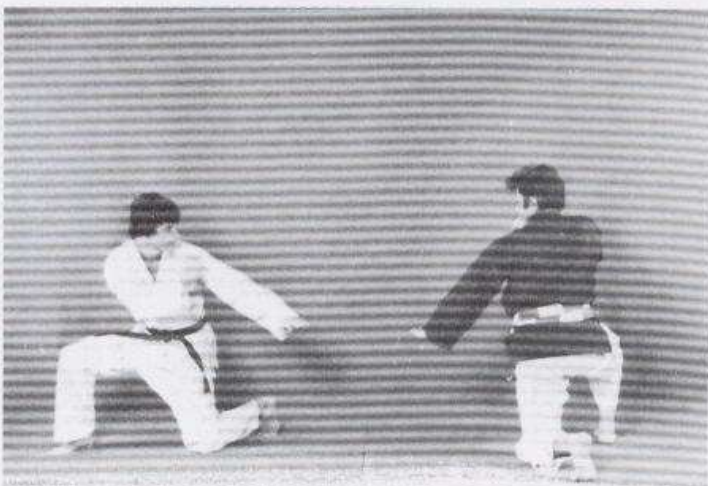
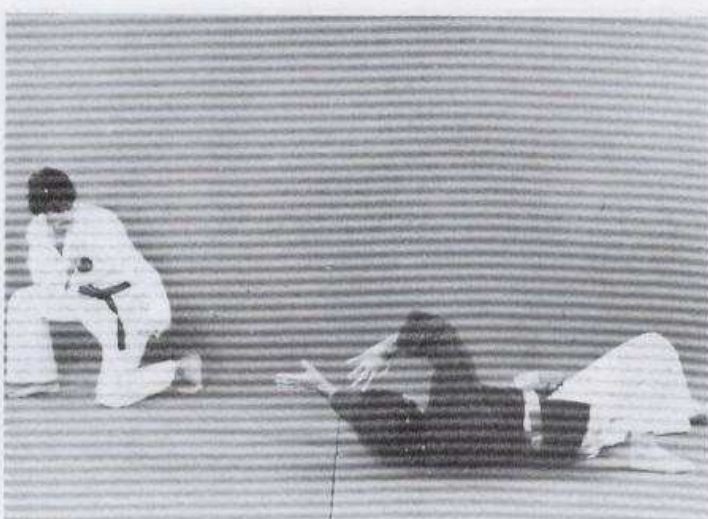
TORI pivote complètement pour sortir vers sa droite
 (pivot sur pied droit puis sur pied gauche)



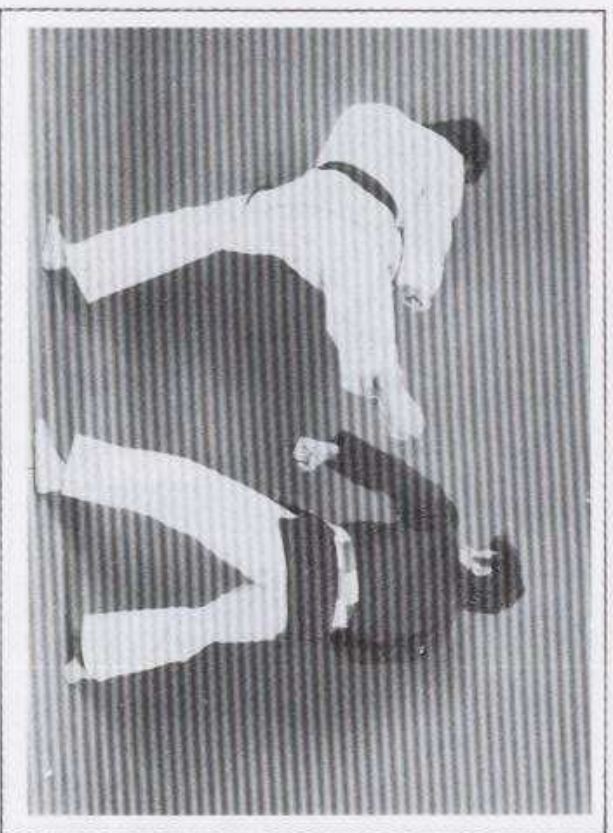
TORI saisit la nuque main bien à plat, la main droite se
 pose sur le ventre.



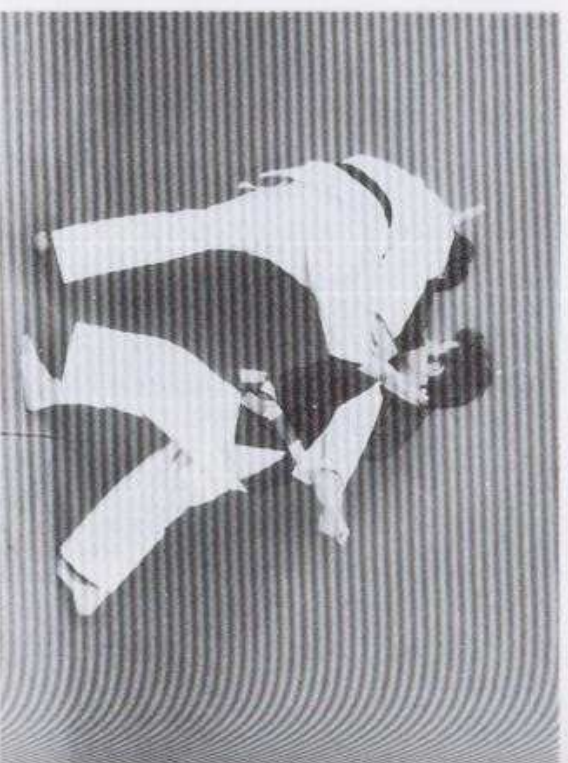
UKE part en chute avant.



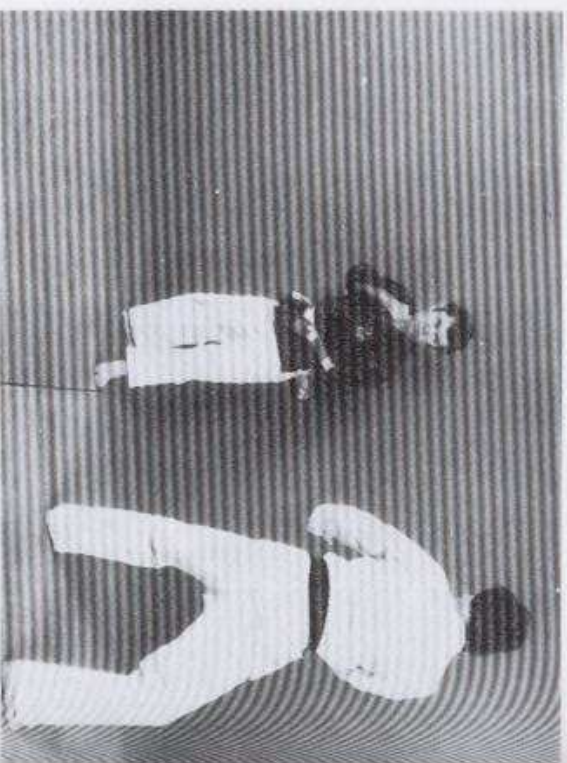
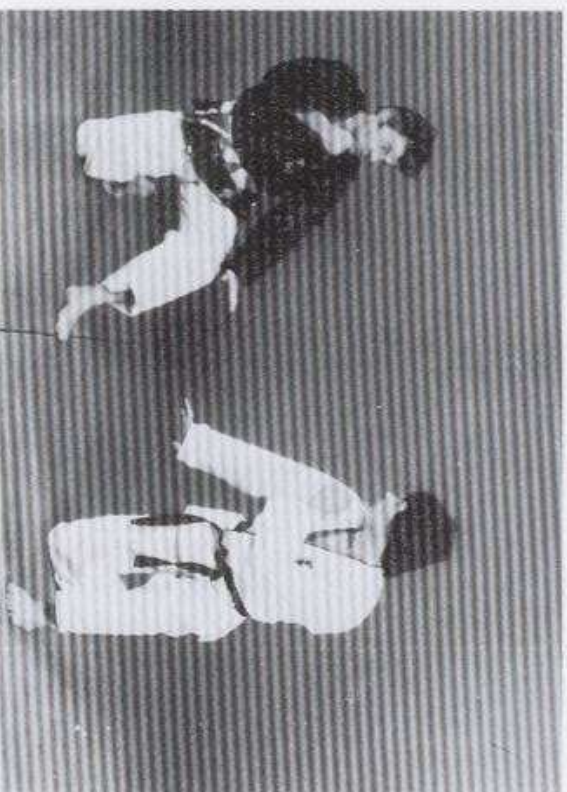
9e technique : coup de pied circulaire (mawashi geri)



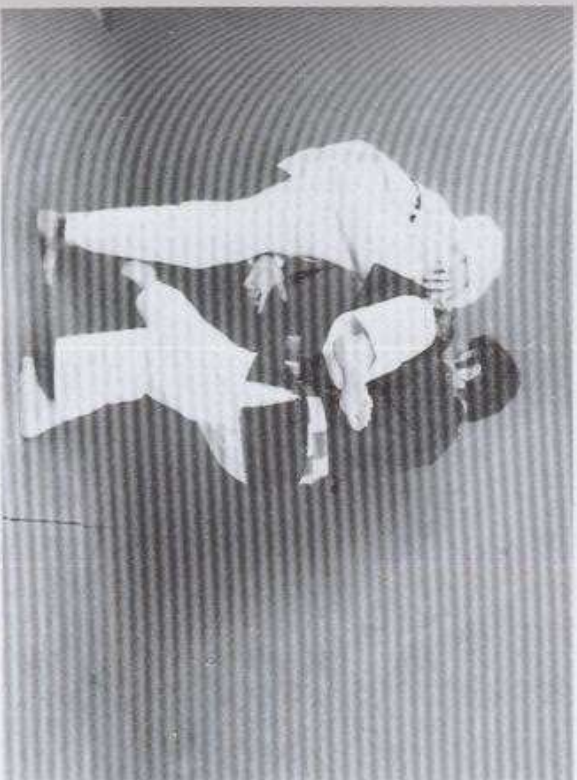
Sutemi en barrage avant



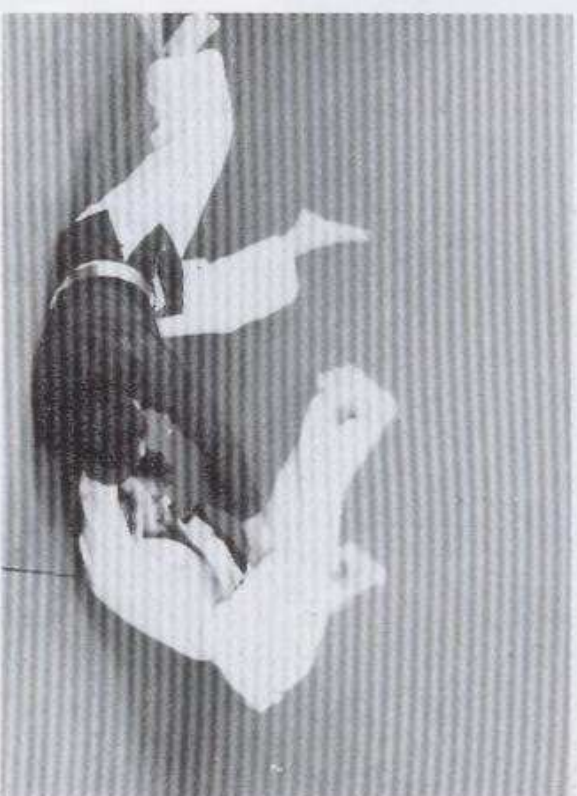
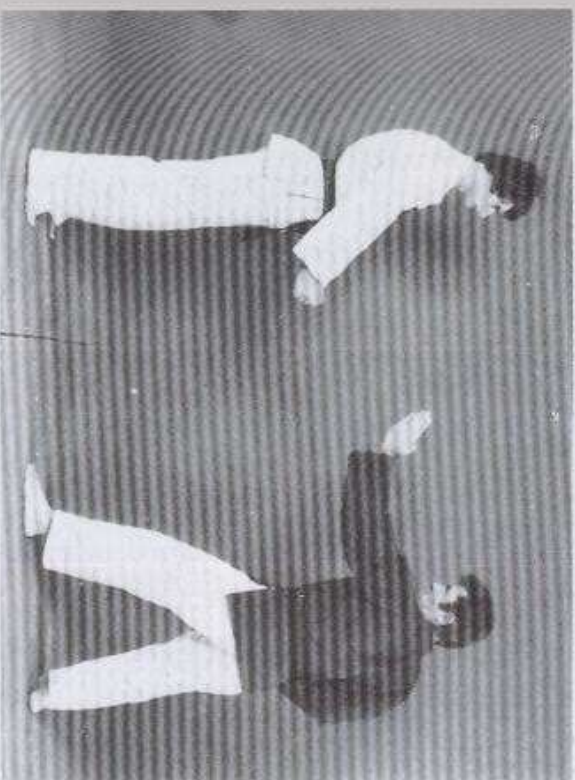
TORI rentre sur l'attaque son bras gauche prend le genou de UKE



Après la dernière technique, les 2 partenaires reprennent leurs places de début du KATA



la main droite frappe en shuto au cou et saisit la nuque.

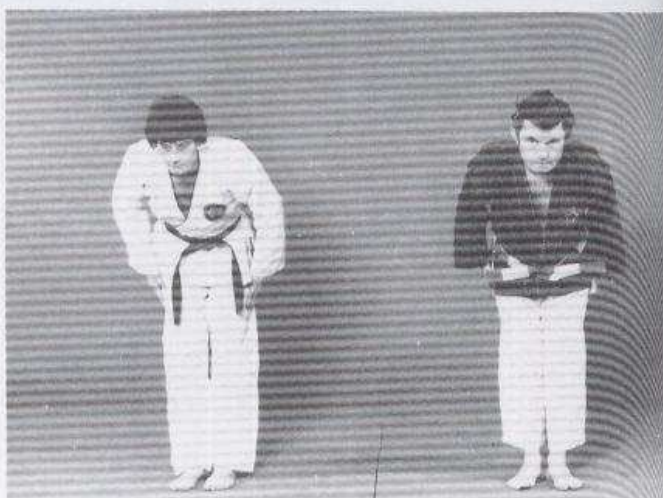
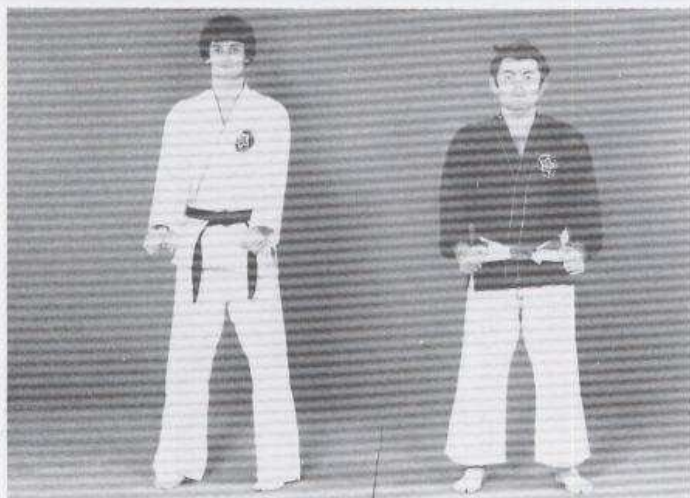
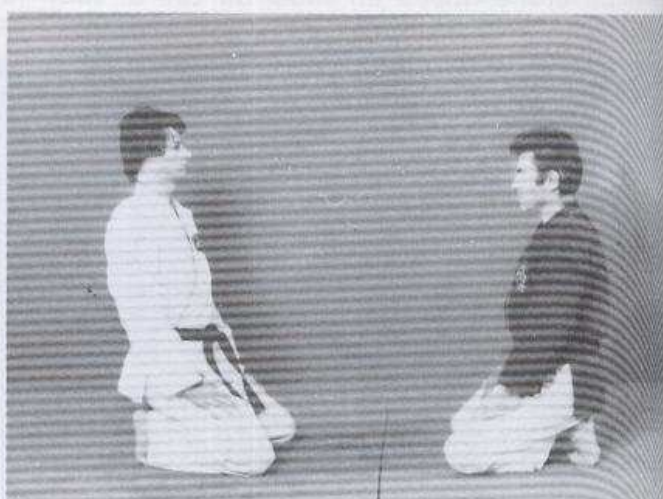
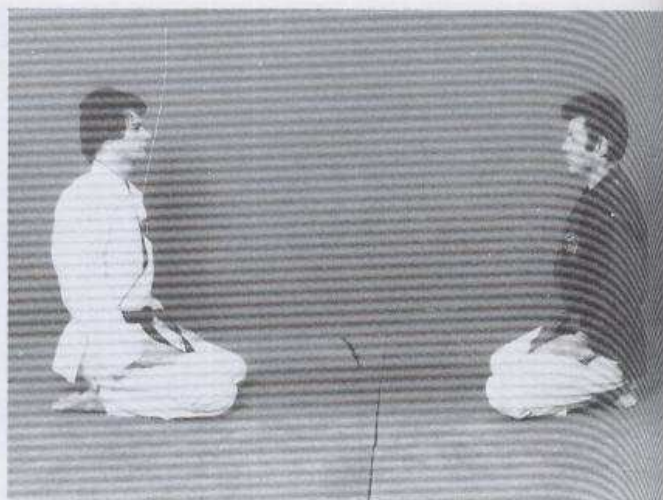
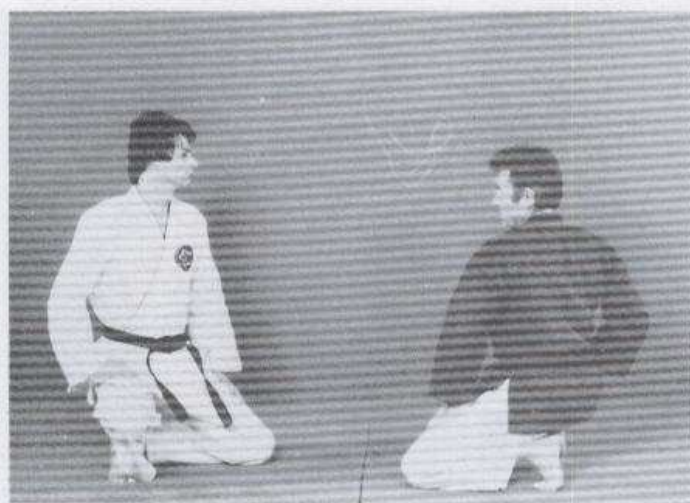


tout en tirant vers l'avant gauche de UKE TORI place son pied droit en barrage sur le tibia.

Rappel important : Si UKE a été le même durant tout le kata, c'est à lui de revenir le premier en posture yoï, TORI étant en garde à gauche.

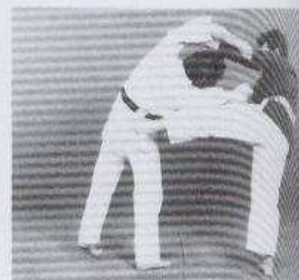
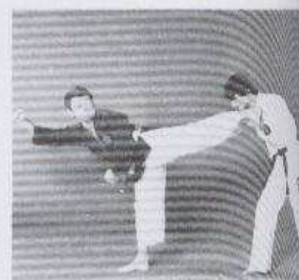
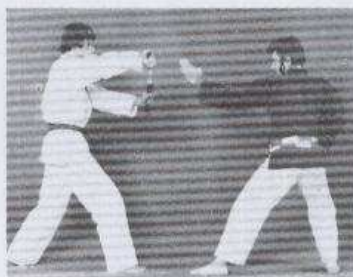
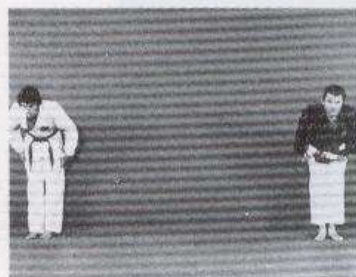
2e technique : coup de pied circulaire (mawashi geri)

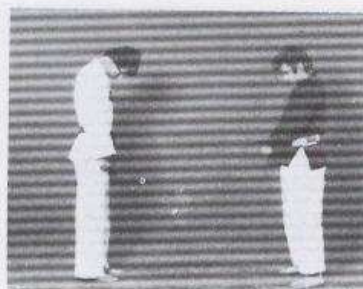
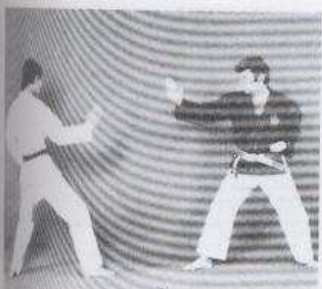
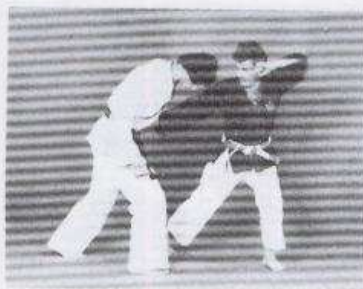
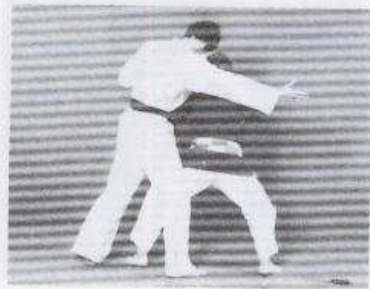
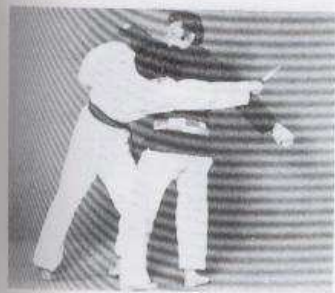
Sufemi ou barrage avant





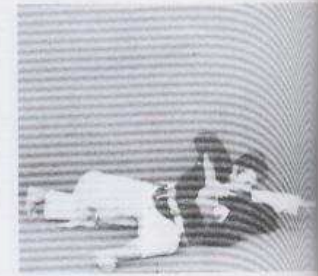
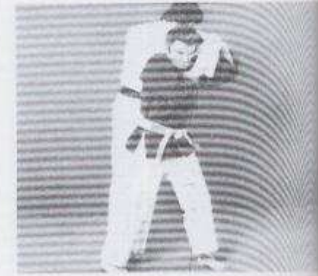
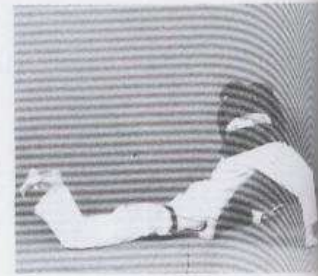
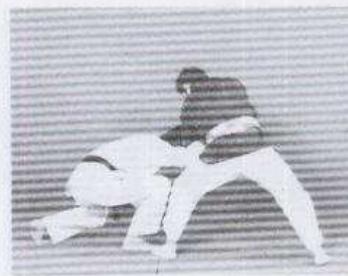
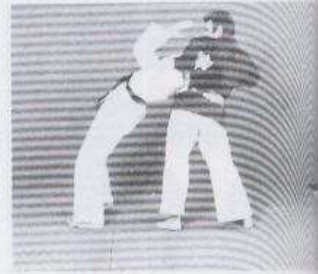
1ere série : **Les ATEMI**

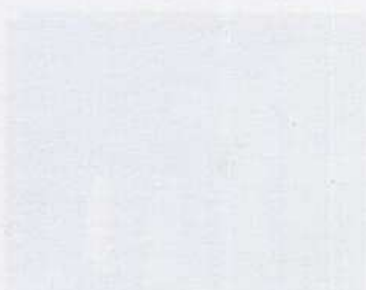
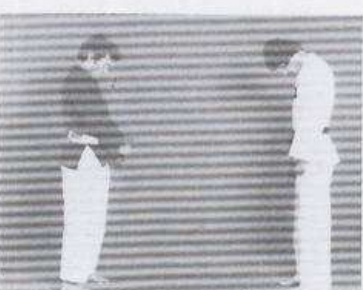
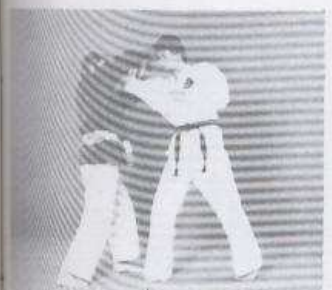
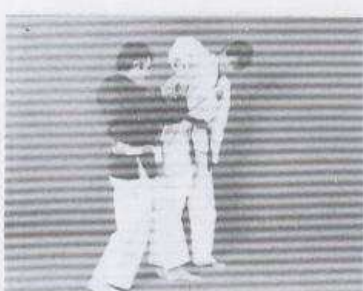
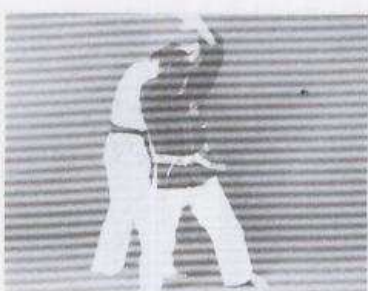
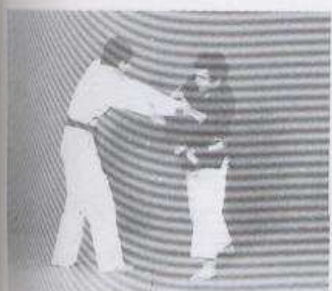




**Fin de la
1ère Série**

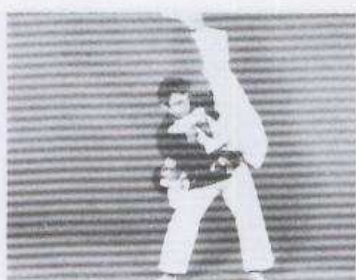
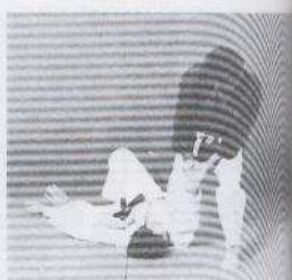
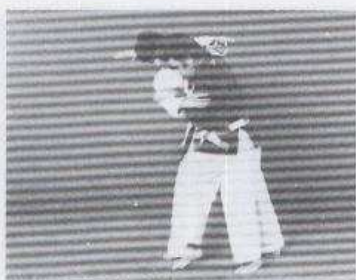
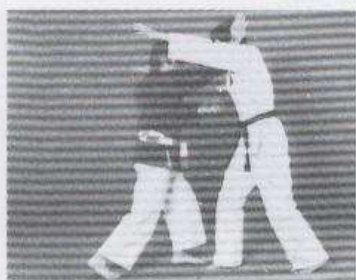
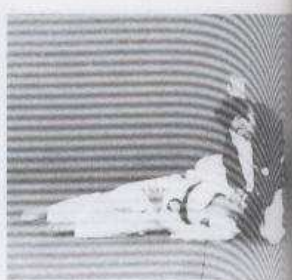
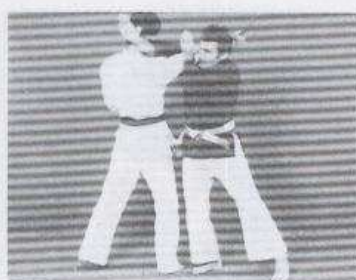
2eme Série : Les CLES

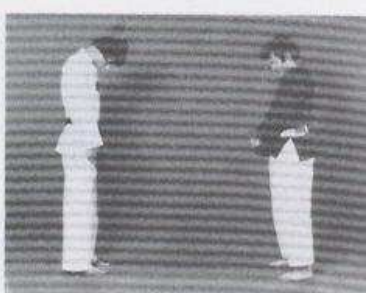
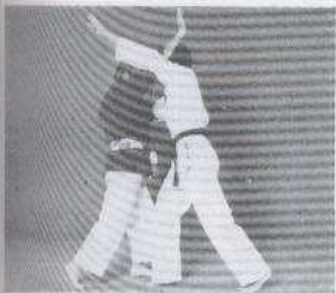
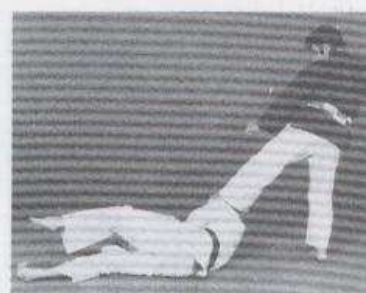
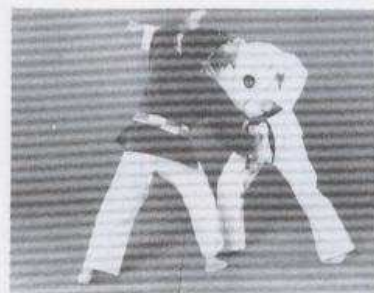




**Fin de la
2ème Série**

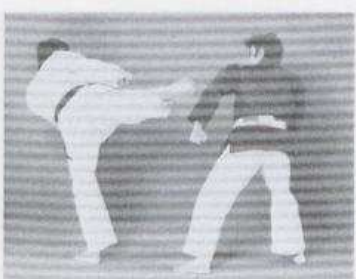
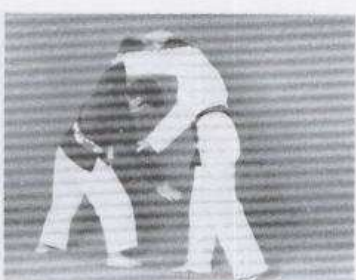
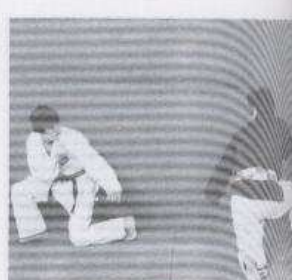
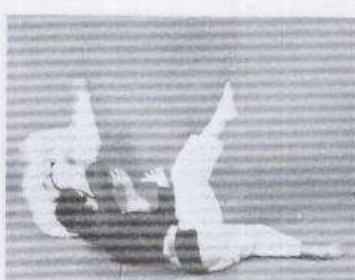
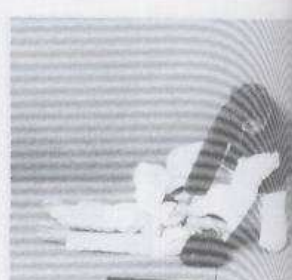
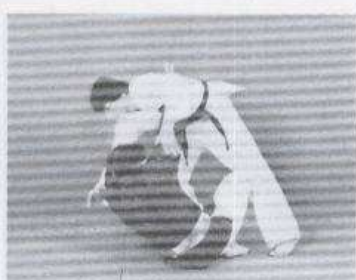
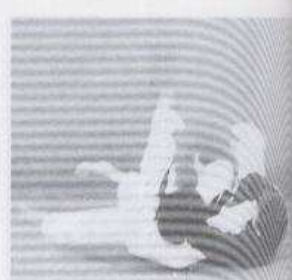
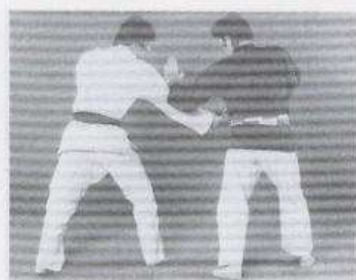
3eme Série : Les PROJECTIONS

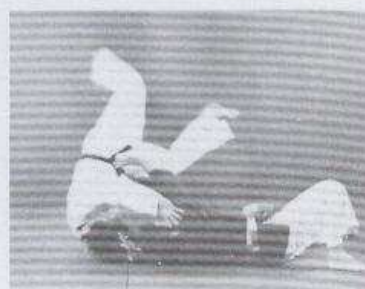
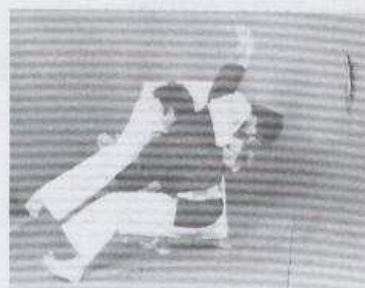
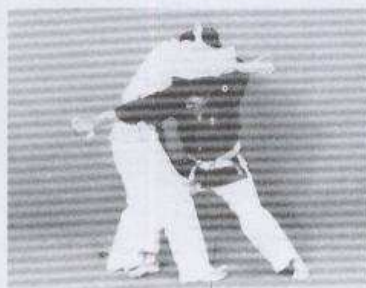
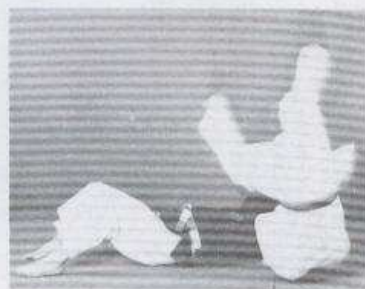
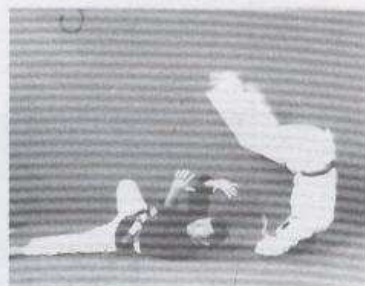
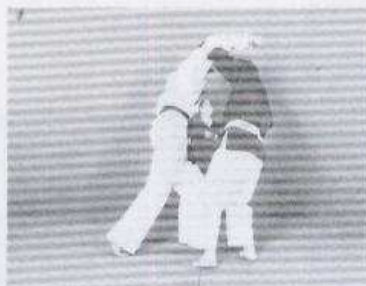


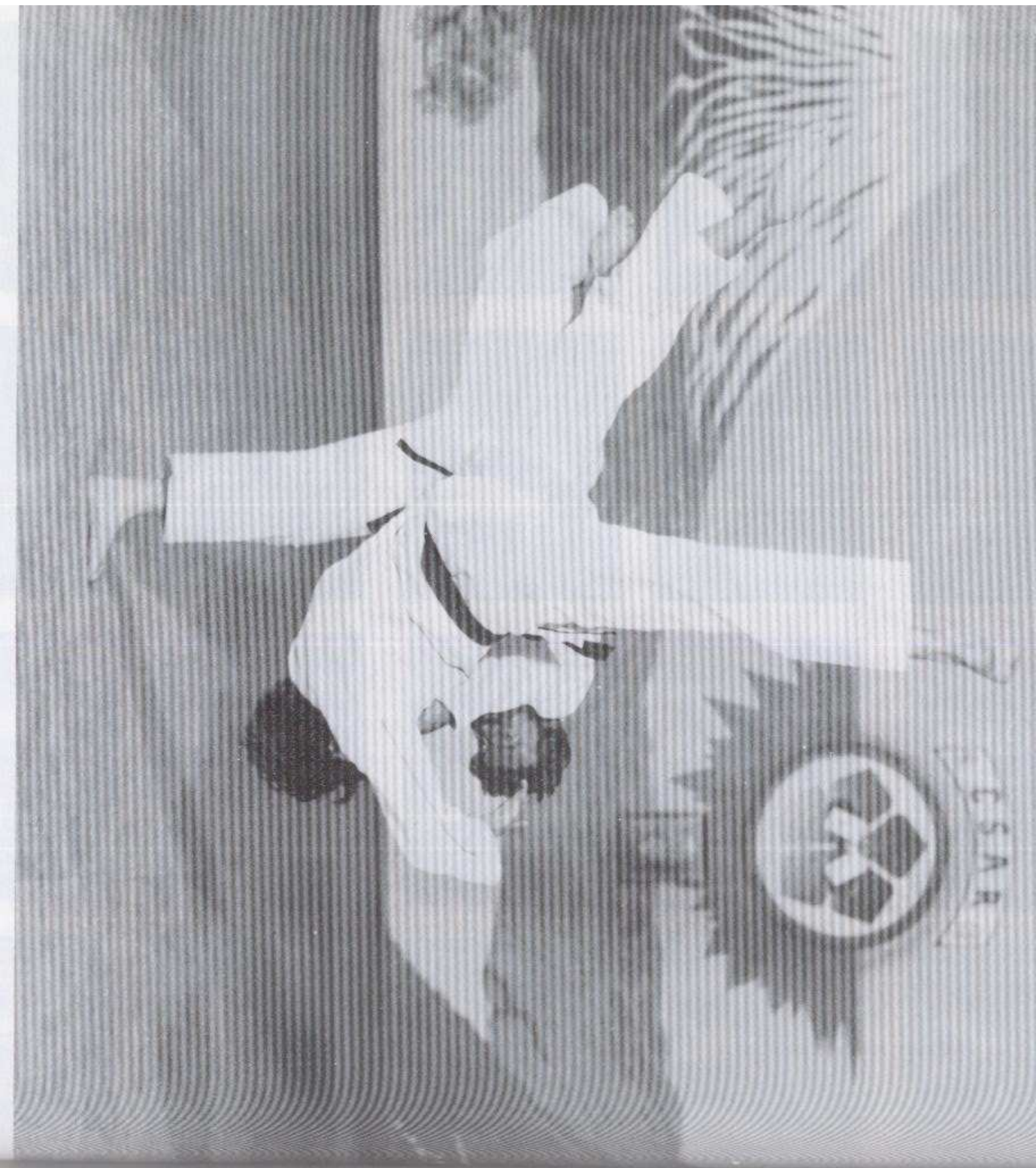


**Fin de la
3ème Série**

4eme Série : Les SUTEMI







4^e PARTIE

DEFENSES CONTRE ATTAQUES AVEC POIGNARD

Ces techniques ne sont pas exhaustives, elles donnent cependant une base sûre de travail pour la ceinture supérieure préparant un examen de TAI JITSU.

La progression est la suivante :

- I attaques hautes**
- II attaques basses**
- III attaques en revers**
- IV attaques avec saisies**
- V attaques en pique**
- VI attaques arrières**
- VII attaques en bloquant au mur**

Sur le plan pratique, ne pas oublier que les attaques avec armes sont toujours dangereuses ; donc il faut être extrêmement prudent. Cependant notre vie ou celle d'autrui étant en danger il n'y a parfois pas d'autre possibilité que de se défendre vite... et bien.

Se rappeler que selon la tenue de l'arme l'attaque peut venir de telle ou telle direction. la parade doit être un mouvement "passe partout" réflexe. A chacun de sélectionner dans la cinquantaine de techniques qui vont suivre les ripostes qui conviennent personnellement.

De toutes manières, le but recherché dans ce livre est de donner de nombreuses possibilités que le pratiquant personnalisera pour sa défense et ses randori.



I - ATTAQUES HAUTES

Attaque de haut en bas



A. Entrée extérieure :

1 - *Effacement avant*

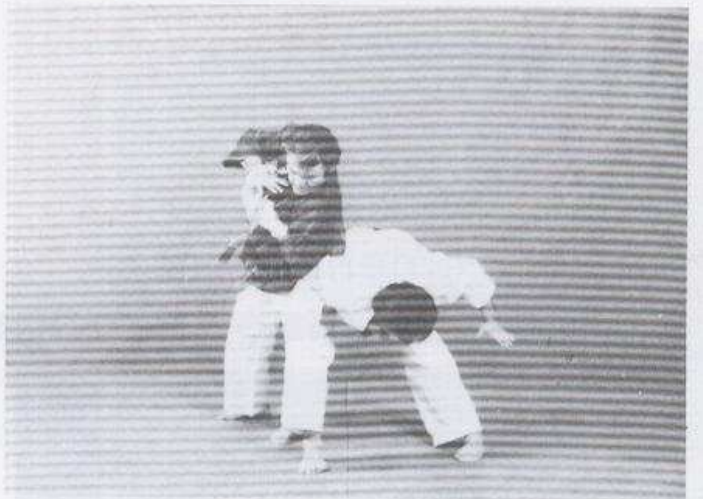
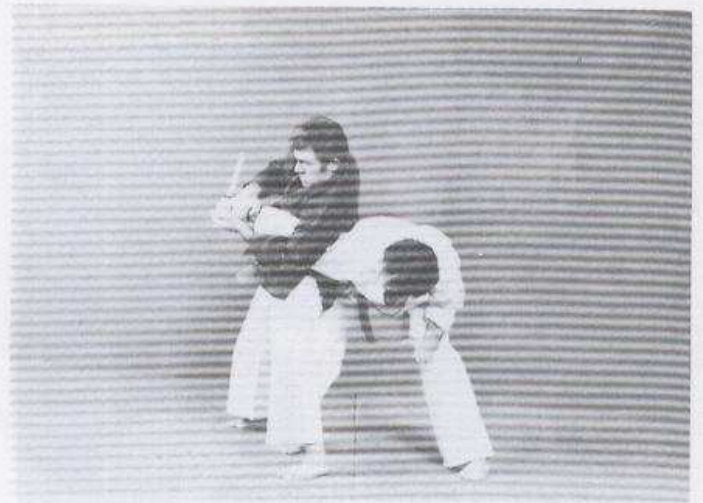
Défense clé sous l'aisselle ou clé en Z



A noter : le contrôle du bras armé lors de l'attaque peut se faire avec le bras droit ou le bras gauche.

Comme dans toutes les techniques qui vont suivre, il est primordial de faire lâcher l'arme.

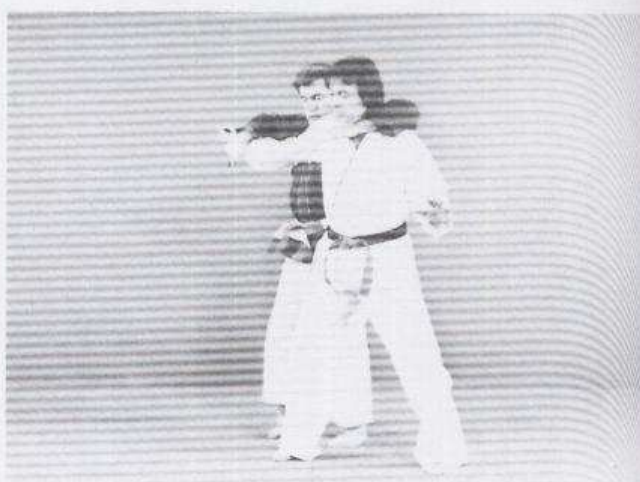
Dans la dernière position, Tori enchaîne sur résistance par clé en torsion (clé en Z) en s'effaçant vers son arrière gauche.



2 - Effacement avant Projection par la tête

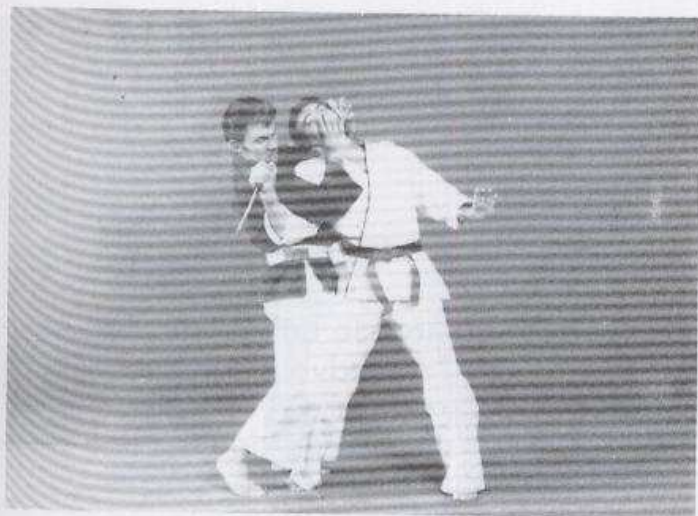


3 - Effacement avant Clé de bras et strangulation

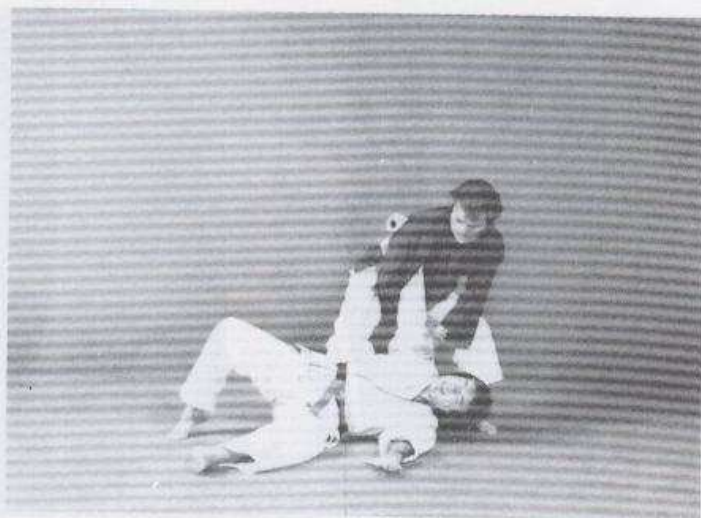
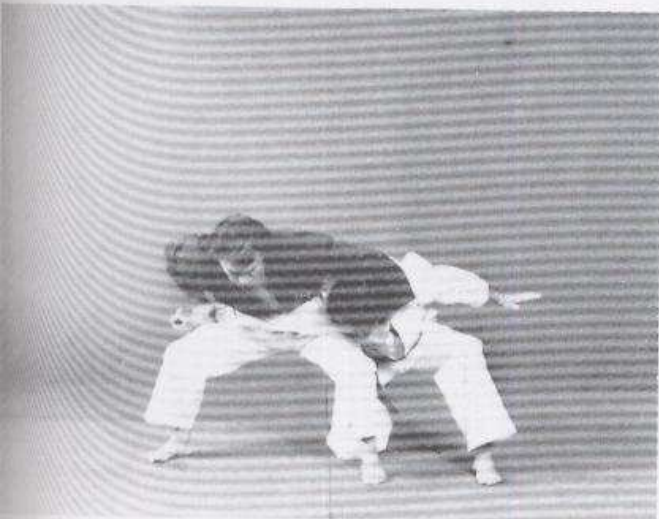
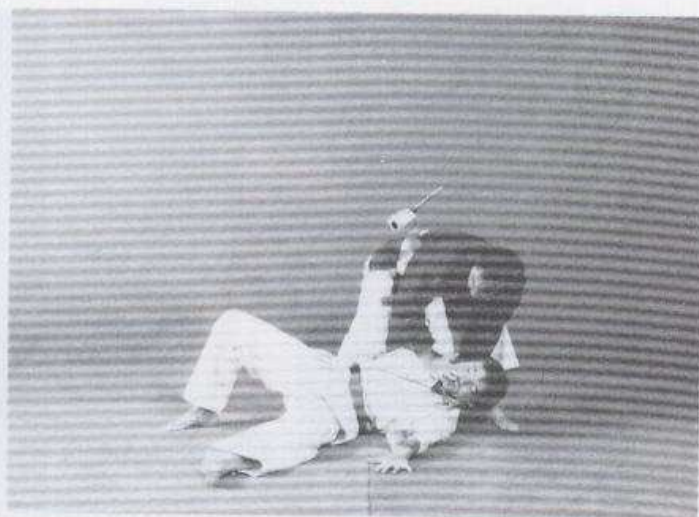


La clé de bras tendu s'obtient par une extension forcée contre les cuisses et par une poussée abdominale de Tori. La strangulation complète le mouvement.

La dernière photo montre une manière applicable sur de nombreuses techniques pour conclure.



A noter : l'immobilisation finale en clé de bras tendu sous l'aisselle et le contrôle permanent du bras armé.



4 - Effacement avant **Clé de bras** **Clé de cou**



Tout en maintenant le bras armé, Tori enveloppe le cou de son adversaire avec son bras gauche et tire en arrière. Uke subit une clé au bras tendu et une clé de cou très dangereuse.

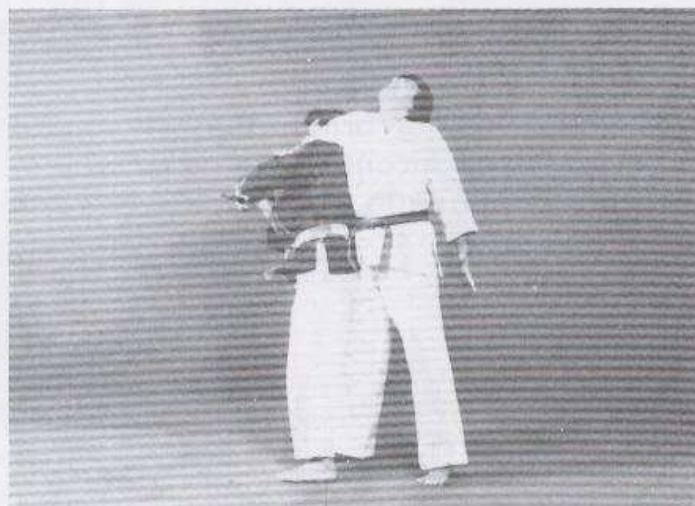


5 - Effacement avant Clé de bras tendu sur l'épaule



Le blocage bras en croix (Juji Uke) peut se faire avec n'importe quel bras dessus. Le pivot doit être rapide, l'effacement capital.

A noter : technique délicate. Le contrôle du bras attaquant doit se faire lorsqu'il se trouve à la verticale.

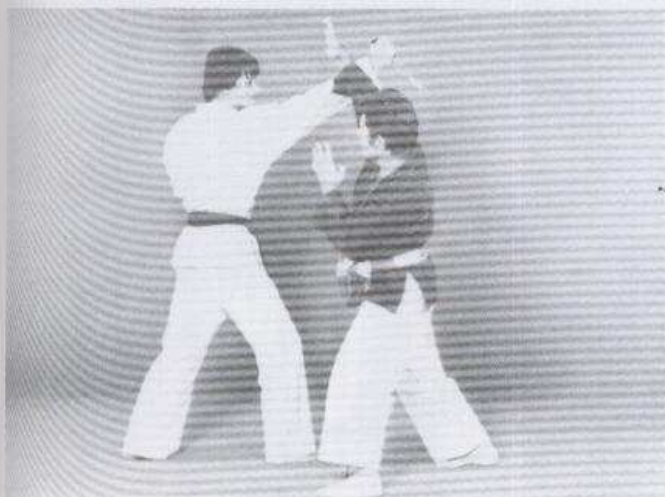


6 - Effacement latéral Clé du bras tendu sur l'épaule (variante du précédent)



Tori se déplace au moment de l'attaque latéralement à gauche, contrôle avec son bras droit le bras armé, puis rentre sa technique en avançant sa jambe gauche et porte directement la clé sur l'épaule en tournant.

7- Effacement avant Clé de bras et strangulation



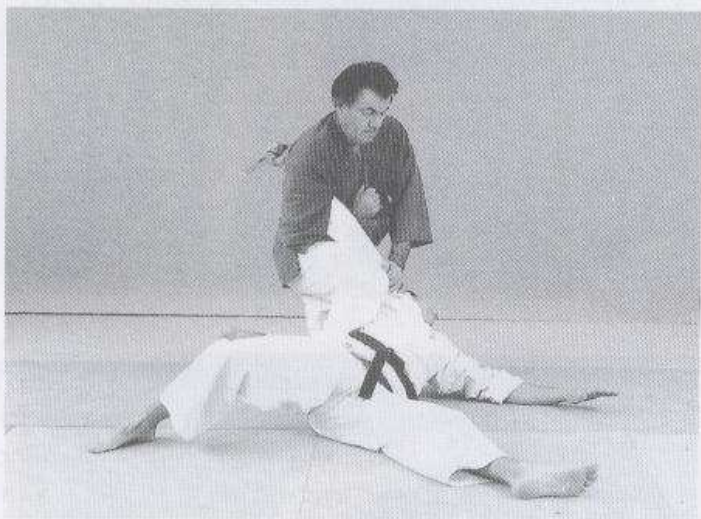
Tori enveloppe le bras armé puis passant derrière la tête de Uke l'étrangle par la veste avec sa main gauche. Le bras armé est bloqué par une clé en extension qui le force à lâcher le couteau.



8 - Enchaînement du précédent **Projection de jambe avec clé de bras**



Même début que le mouvement précédent, puis Tori fauche avec sa jambe droite derrière le genou.



La clé sur le bras est conservée durant la projection et se continuera au sol en immobilisation.

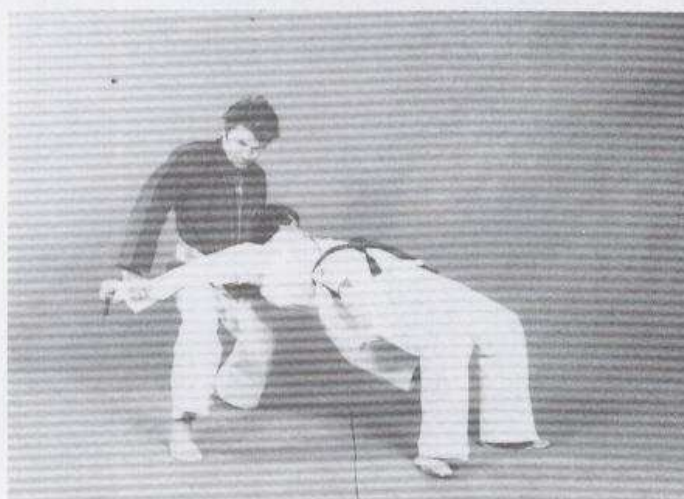
9- Effacement avant Clé sur le bras bloqué sur la cuisse



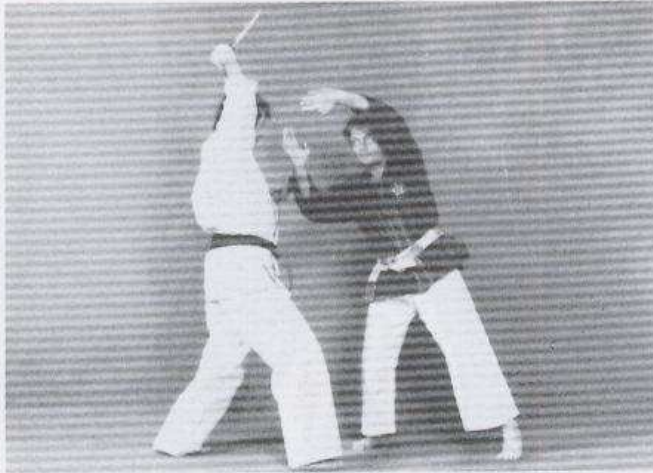
Après la saisie du poignet et le contrôle à la tête, Tori s'efface largement en reculant le pied gauche.

Il entraîne Uke en déséquilibre arrière et bloque son coude sur la cuisse fléchie.

Il est prudent à l'entraînement de veiller à ce que Uke ne tombe pas complètement ce qui produirait la luxation.



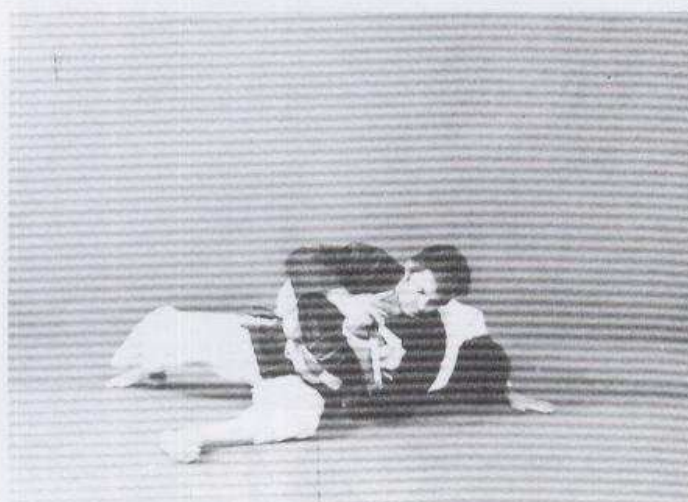
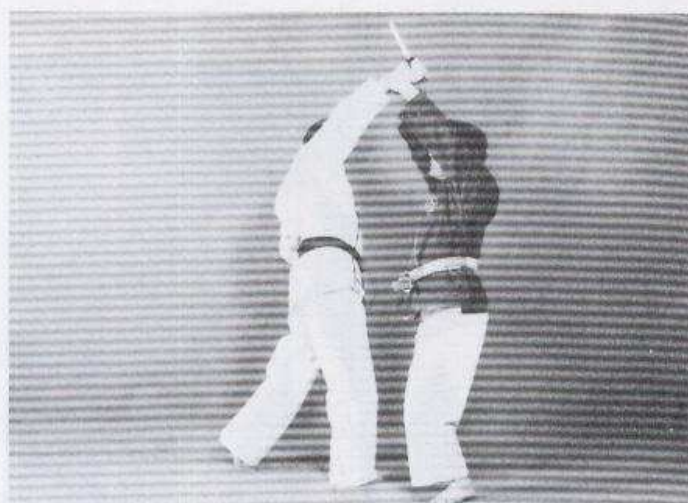
B. Entrée intérieure :



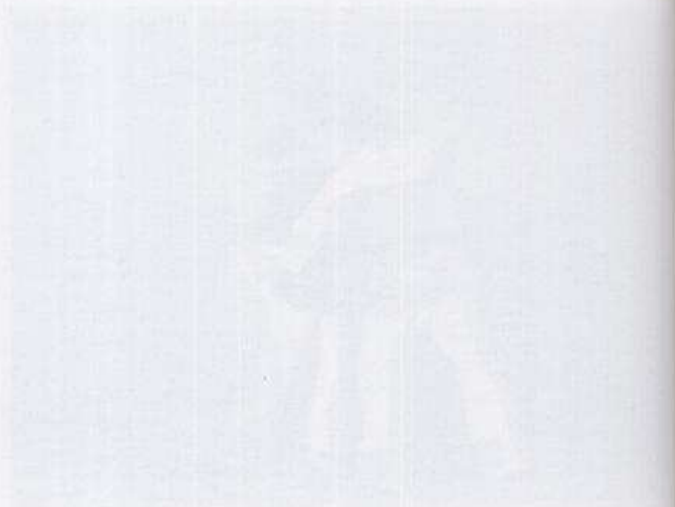
1 - Effacement avant Clé de bras tendu



Après la saisie du poignet armé à deux mains, Tori relève le bras pour passer à l'extérieur par un mouvement très ample.



2 - Effacement arrière Projection bras fléchi



Après la saisie du poignet, l'attaquant se penche en avant, le bras passé à l'intérieur du bras de l'adversaire, pour un mouvement circulaire.

A noter : le recul important du bassin, puis l'engagement rapide sous le bras armé. Le corps continue sa rotation pour projeter Uke vers son arrière.



3- Effacement arrière Enchaînement du précédent **Clé fléchie sur l'épaule**

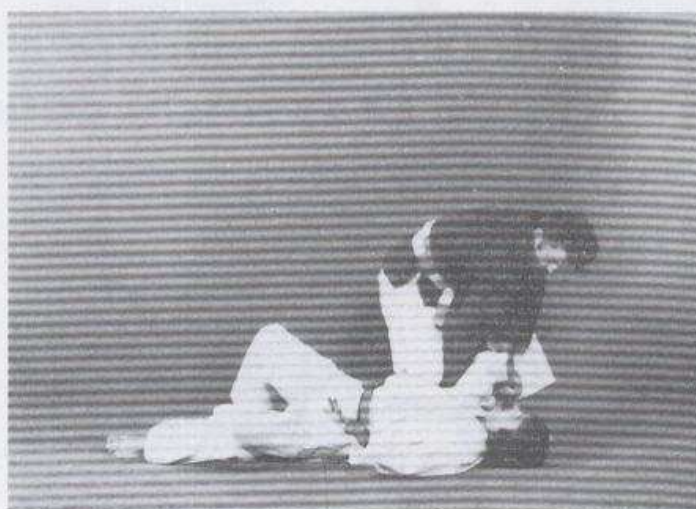


Le bras armé reste sur l'épaule gauche, contrairement à la technique précédente qui est une projection, ce mouvement est une clé très douloureuse.

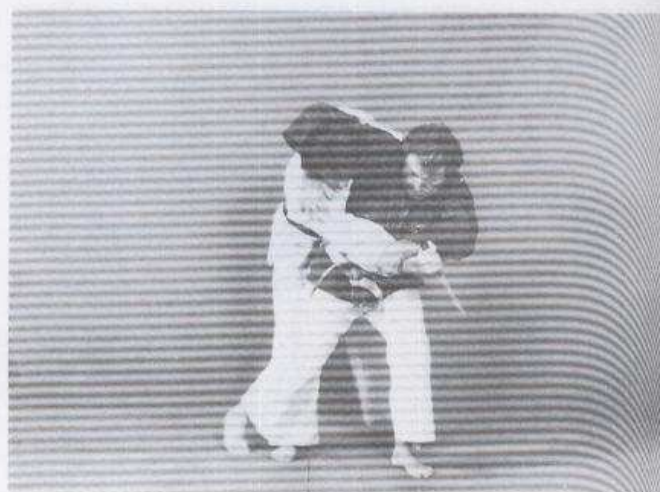
4- Clé sur bras fléchi : **Variante du n° 2**



Tori provoque la clé en forçant le coude armé, et termine sa technique au sol.



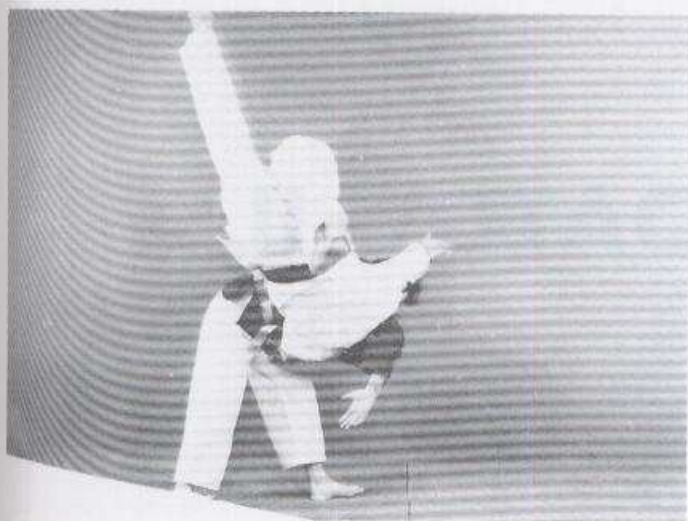
5 - Effacement avant **Projection par le cou**



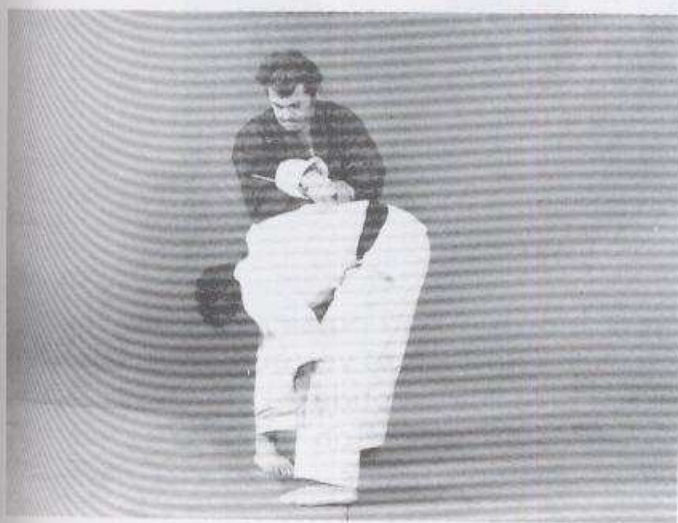
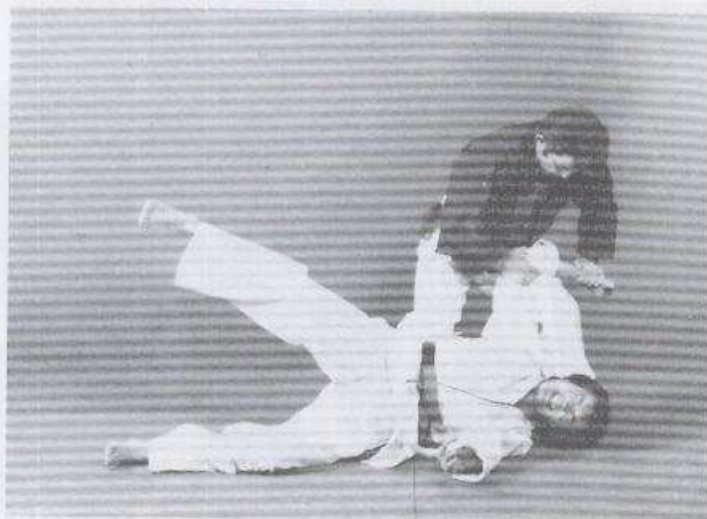
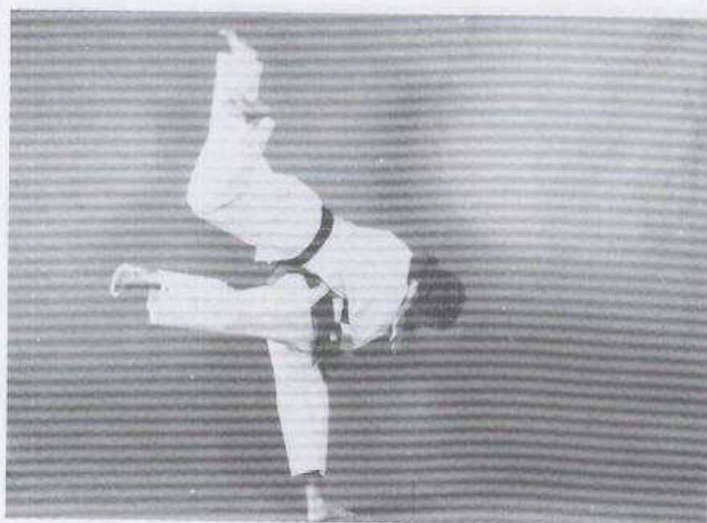
Le contact en serrant le bras armé est très important.

6 - Effacement avant **Clé de bras fléchi dans le dos**



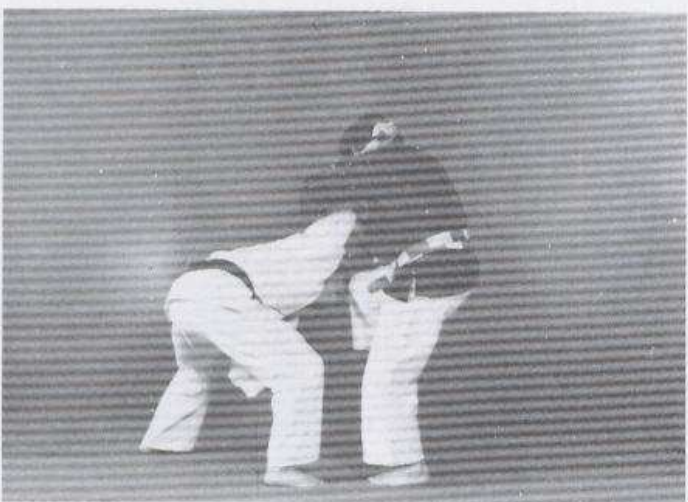
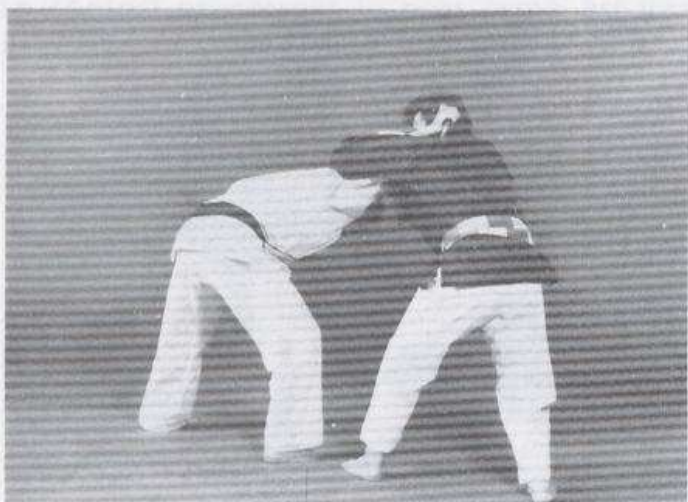


Clé finale contre la cuisse.
Une variante classique : fauchage de la
hanche avec la jambe droite.



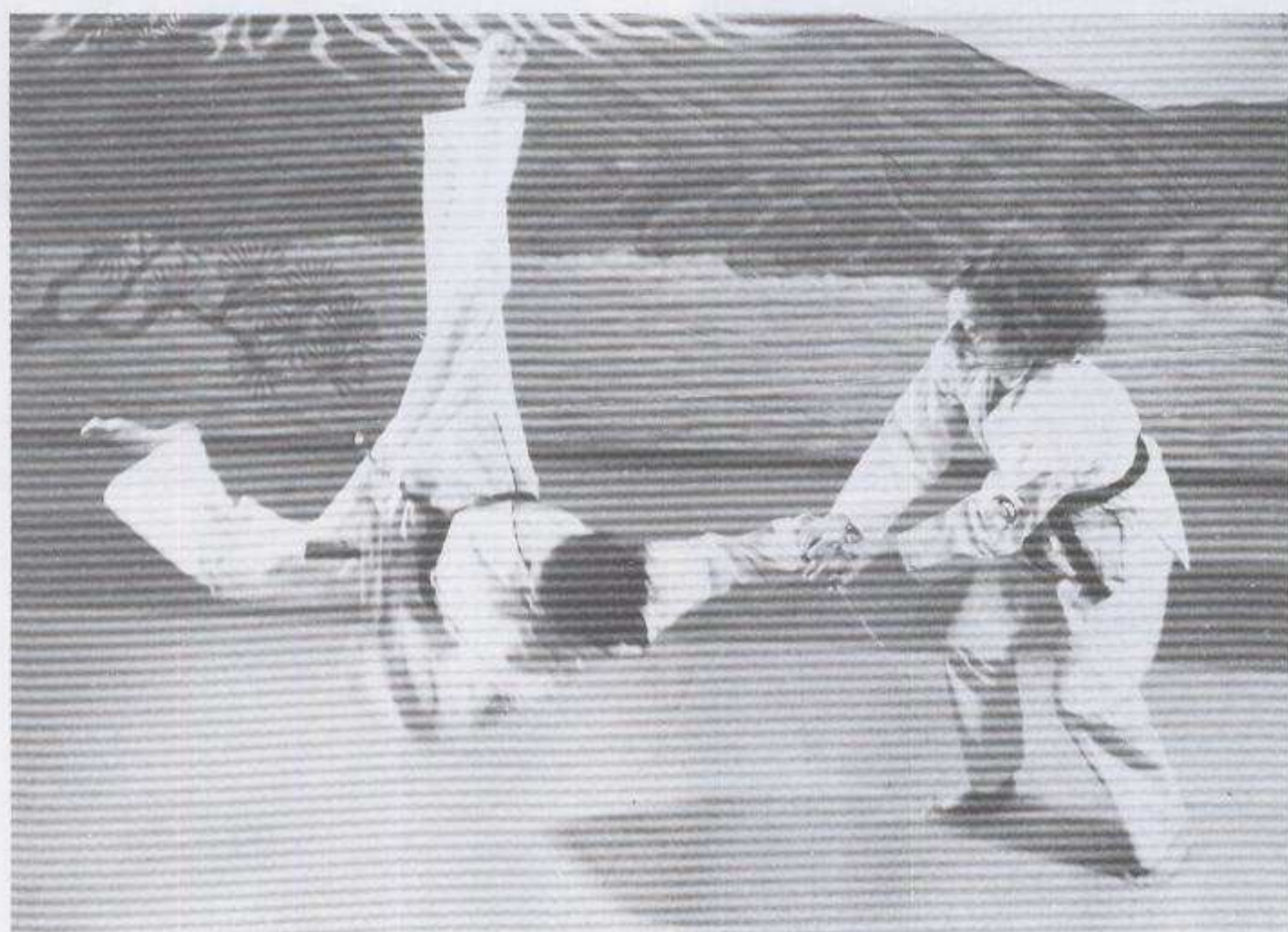
Le blocage se fait avec les avant bras.
Le bras droit va chercher par dessus le
poignet qui contrôle l'arme.
A noter : Tori termine soit par un atemi du
genou au visage, soit par une clé au sol sans
changer la position de ses bras.

7 - Effacement avant Clé de bras tendu dans le dos



Après le blocage, Tori passe rapidement son bras gauche dessous et verrouille sa clé avec les avant bras sur le coude.
Clé sur bras en extension suivie d'un atemi du genou droit au visage.

II - ATTAQUES BASSES



Attaque de bas en haut

Clé de bras tendu dans le dos



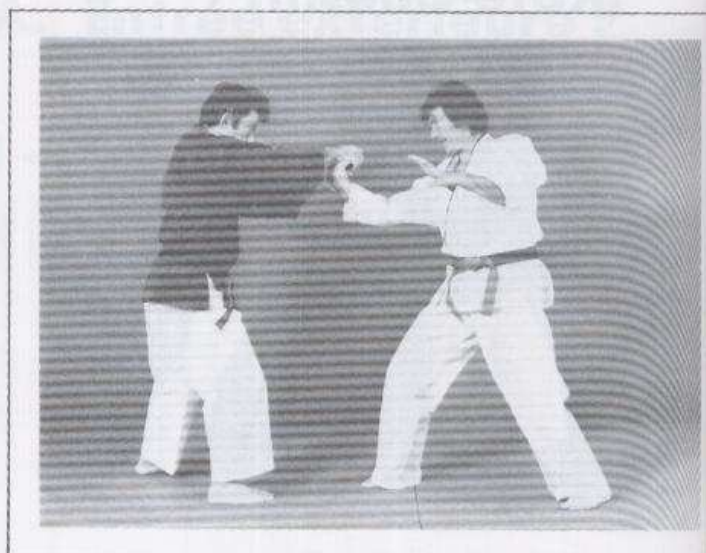
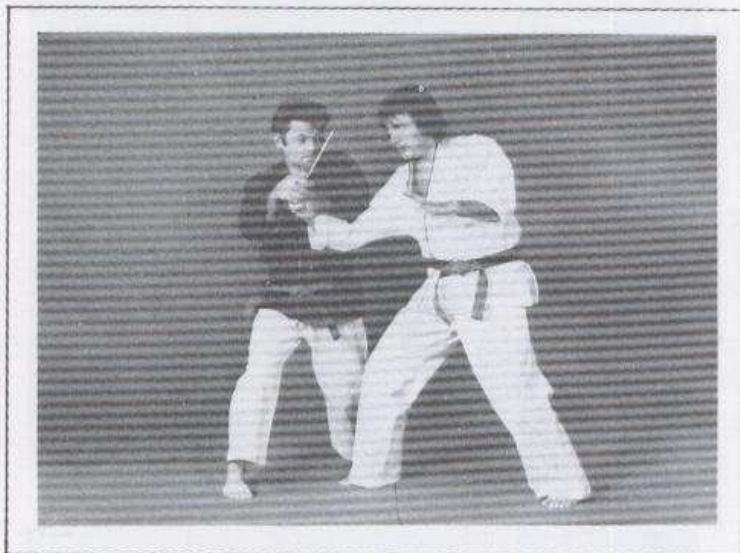
A. Entrée extérieure :

- 1 - *Effacement avant*
**Contrôle du bras, atémi
aux yeux en griffes**

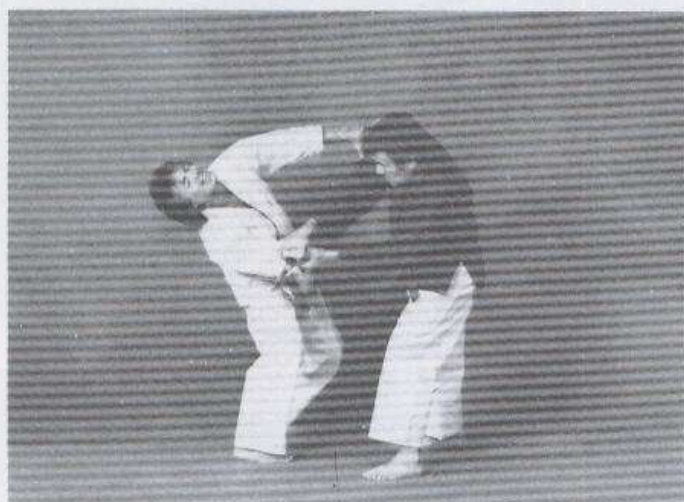
Cette défense est en général le début de la technique suivante : clé de poignet qui est expliquée pages suivantes.

2- Effacement avant Clé de poignet vers l'extérieur (Kote-Gaeshi)





Détails de la technique.

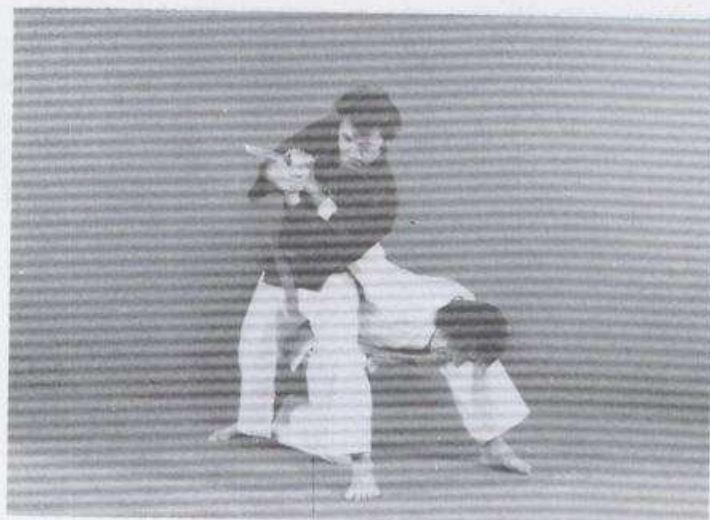
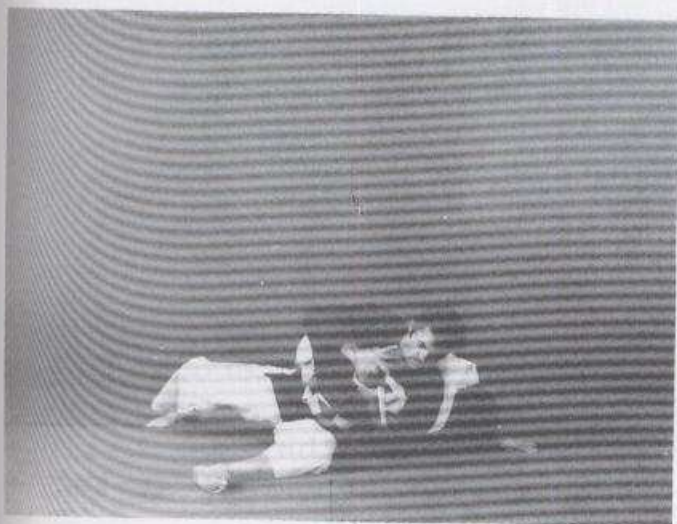


A noter : au cours du mouvement l'arme est dirigée vers l'agresseur.
 Tori peut terminer sa technique au sol par une clé sur la main.
 Ici il s'agit d'un écrasement des doigts avec flexion forcée du poignet.

3 - Effacement avant Clé de bras tendu sous l'aisselle



Tori termine sa clé au sol en se laissant glisser sans changer de position. Il accentue sa torsion sur le poignet.



4 - Effacement avant **Atémi au coude** **Clé de bras tendu sur l'épaule**



Au début du mouvement le bras gauche de Tori est lancé tendu pour frapper au coude. Il peut ensuite soit réaliser une clé tendue sur l'épaule, soit faire fléchir son bras sur la même épaule en se tournant vers la droite.

5 - Effacement avant



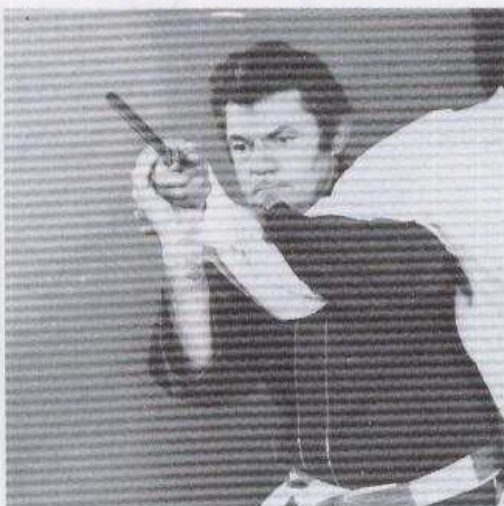
Atémi au coude
Renversement par flexion –
Torsion du bras vers l'arrière



Cette technique peut être considérée comme un enchaînement logique de la précédente. Sur résistance en flexion du bras armé, Tori suit en pivotant vers l'arrière de Uke et le projette en gardant la clé au sol.



6 - Effacement avant Clé de poignet : Bec de canard



A noter : l'arme est dirigée vers Uke, après l'avoir désarmé Tori peut amener son adversaire en "viens-donc" sans changer de position.

7 - Effacement avant Clé de bras tendu en mouvement circulaire

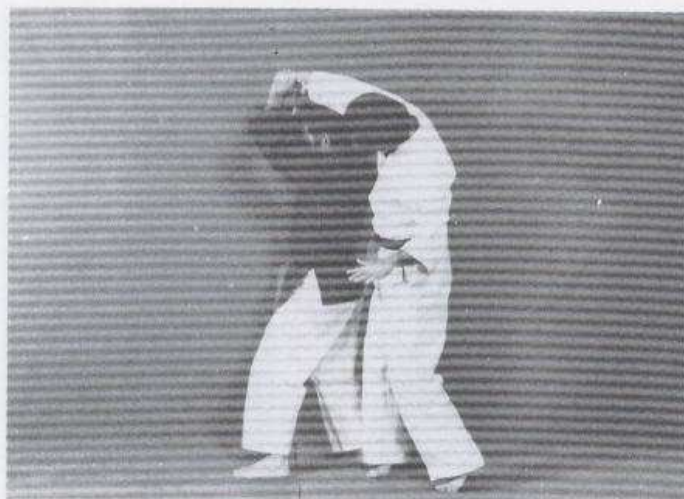
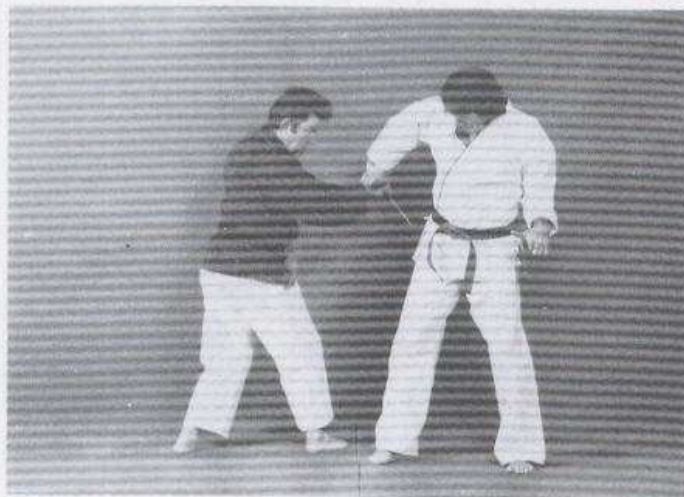


La clé s'obtient par une forte pression de la main sur le coude adverse en déséquilibrant Uke vers l'avant et vers le sol.

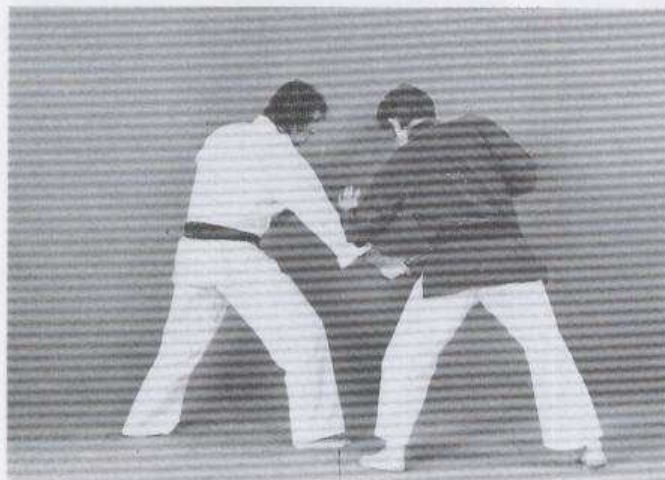
8- Effacement avant Clé de poignet vers l'intérieur :



A noter : l'arme passe loin devant le corps de Tori. A la fin de la rotation, la pointe de la lame est dirigée vers Uke.



9 - Effacement avant Renversement par la tête et projection de jambe



Le bras gauche contrôle le bras attaquant, le bras droit passe à l'intérieur. Tori saisit les cheveux avec sa main gauche en poussant avec son bras droit vers l'arrière d'Uke.

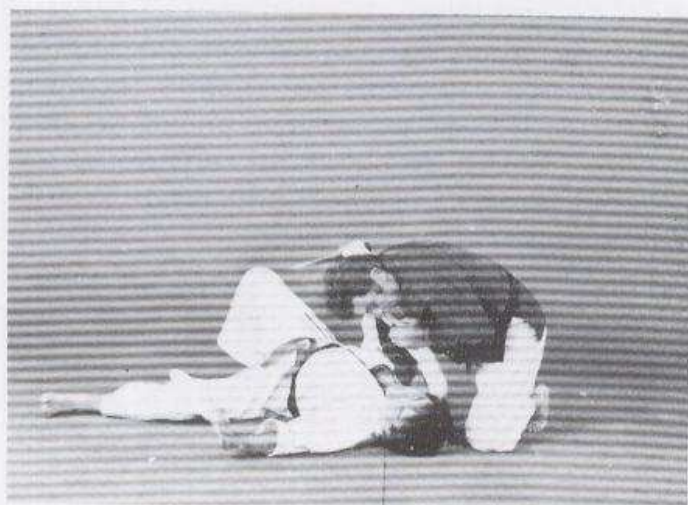
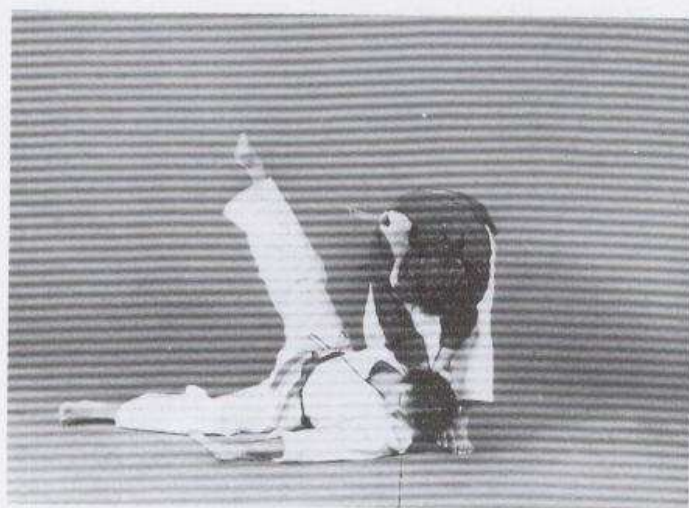
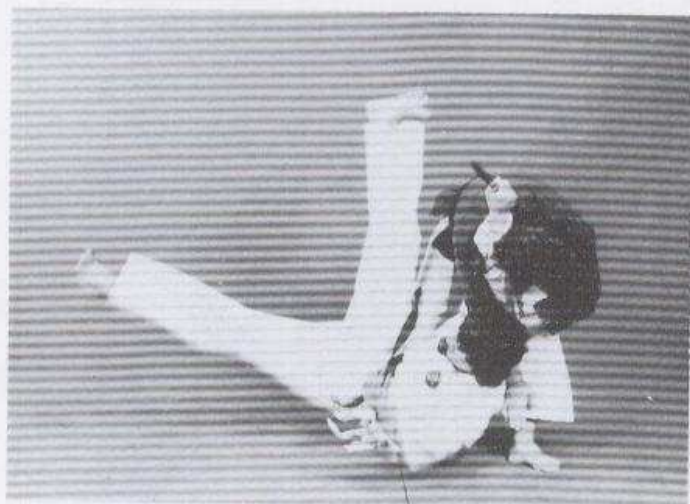




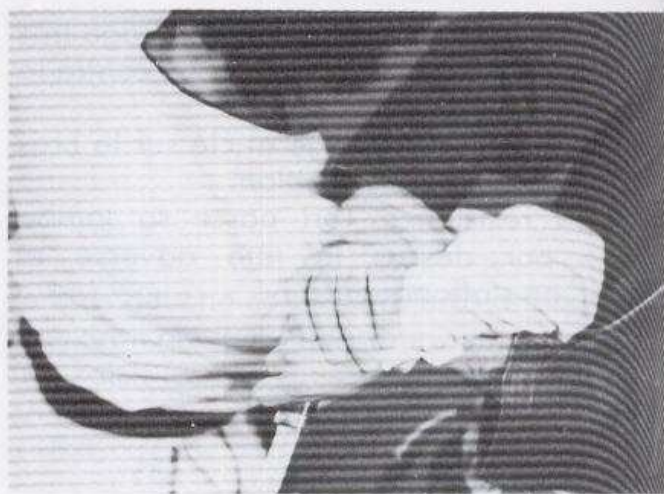
La jambe droite balaie par un fauchage très énergique. Le bras armé est bloqué contre le cou de Tori.

Atémi du coude au visage et clé sur le bras tendu sans changer la position.

Sur forte résistance Tori passe sa jambe gauche par dessus la tête adverse et "ponte" en s'allongeant.

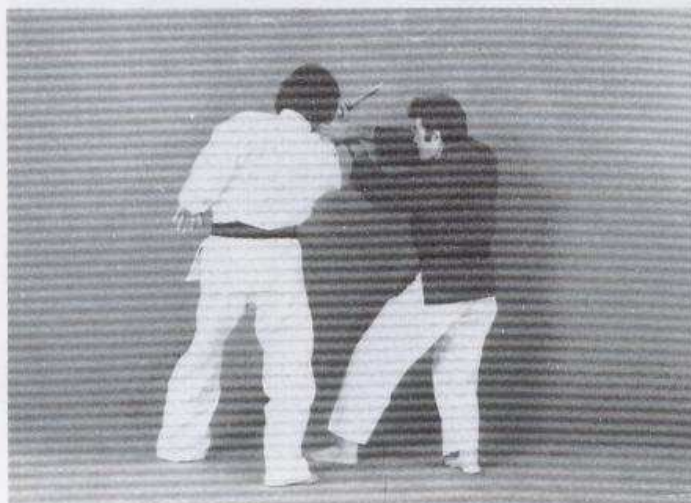


10 - Effacement avant Clé enchaînée en projection



Tori après le blocage, contrôle en clé de bras en croix puis, sur résistance, suit le mouvement de flexion adverse et enchaîne vers l'arrière (c'est-à-dire dans le sens de la résistance) jusqu'à la projection. La clé peut se terminer au sol.

11 - Effacement avant Clé fléchie puis projection



Aussitôt après la blocage, Tori saisit le poignet, engage sa jambe gauche devant Uke et pivote pratiquement sur place pour provoquer la luxation du coude. Il peut avancer pour permettre la chute et conclure au sol.

B. Entrée intérieure :

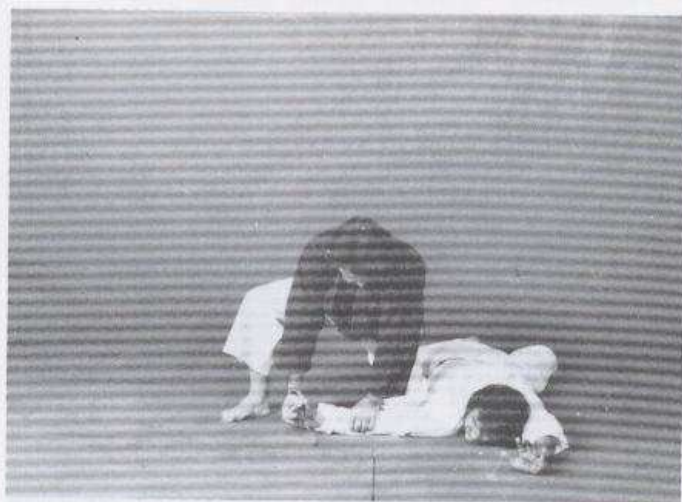
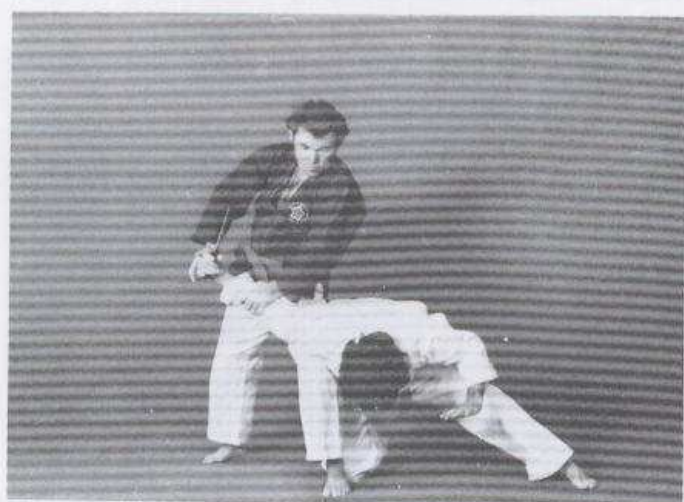


Tori avance d'un grand pas en bloquant avec la main gauche ou droite.

1 - Effacement avant **Clé de bras tendu en mouvement circulaire**

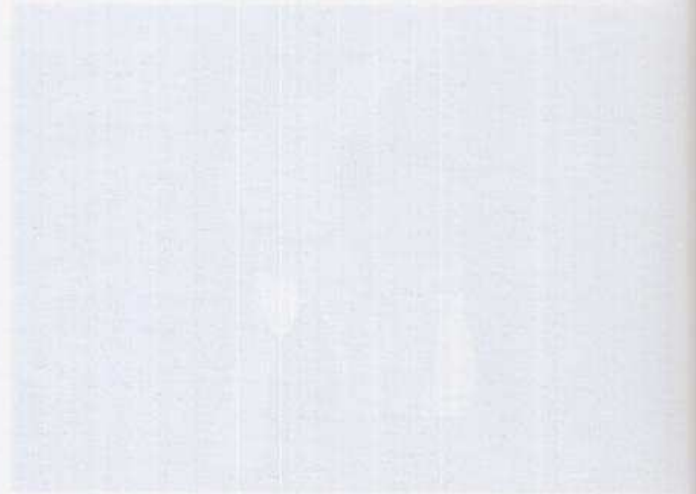


Rotation de son bras, pivot loin de la tête en contrôlant son coude.



Tori termine en pression sur le coude avec son genou.

2 - Effacement avant Clé de poignet vers l'intérieur



Le Tori profite de la réaction pour passer sous le bras adverse et fait tourner le poignet armé pour présenter l'arme vers Uke.

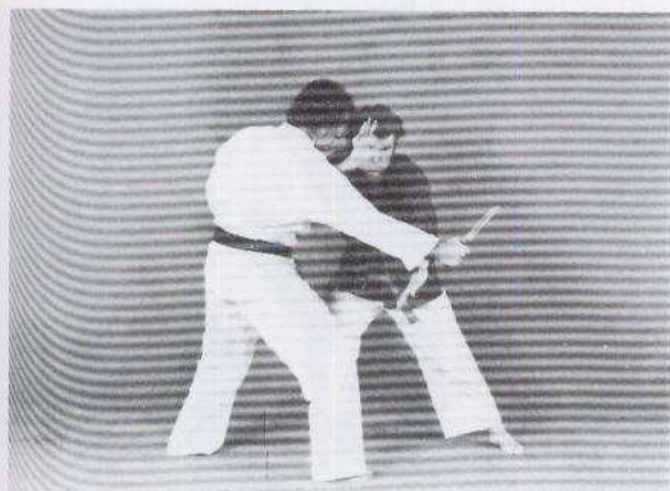


mouvement circulaire

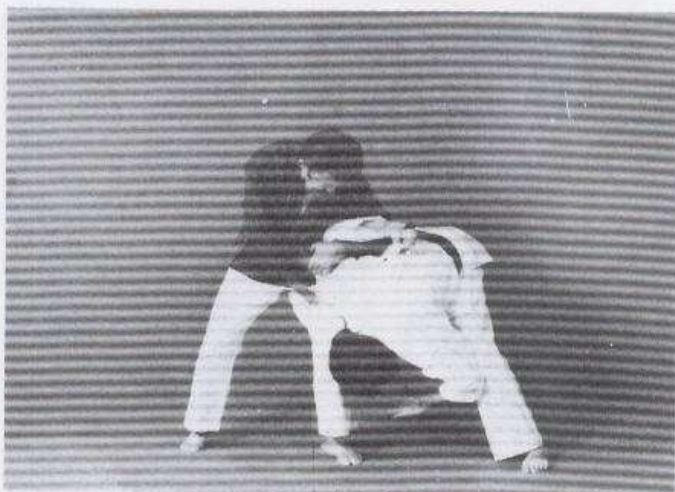
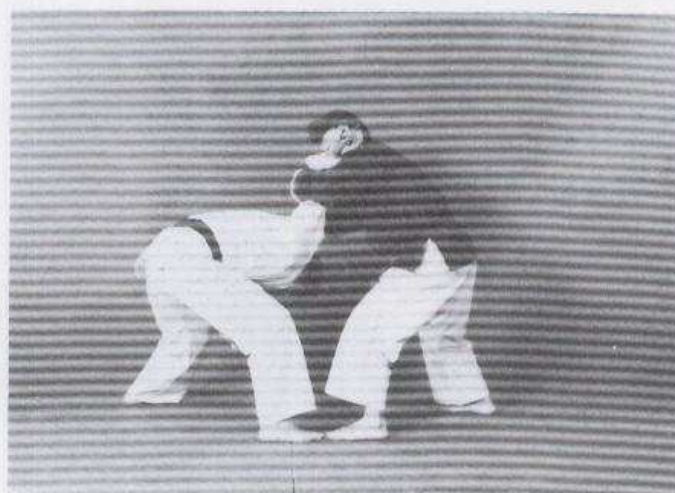
Tori profite de la réaction pour passer sous le bras adverse et fait tourner le poignet armé pour présenter l'arme vers Uke.



3 - Effacement arrière Clé de bras dans le dos



Le blocage se fait avec les avant bras en opposition : gauche dirigé vers le sol.
Après la rotation, Tori termine, soit en clé de bras tendu, soit en clé de bras fléchi et peut poursuivre en immobilisation.



4 - Effacement arrière Clé de bras fléchi dans le dos

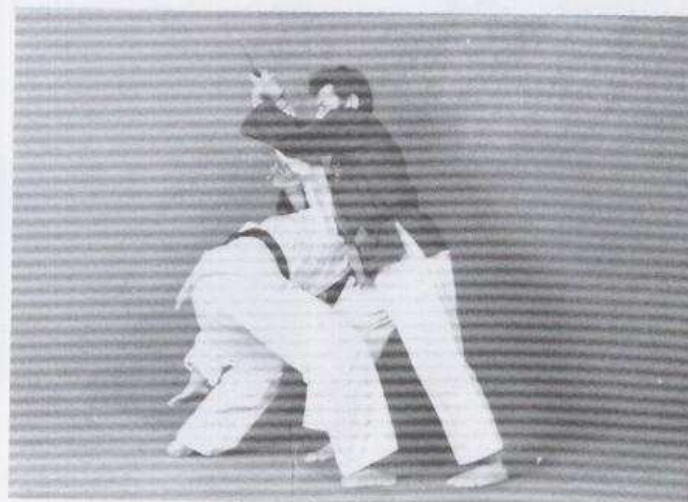
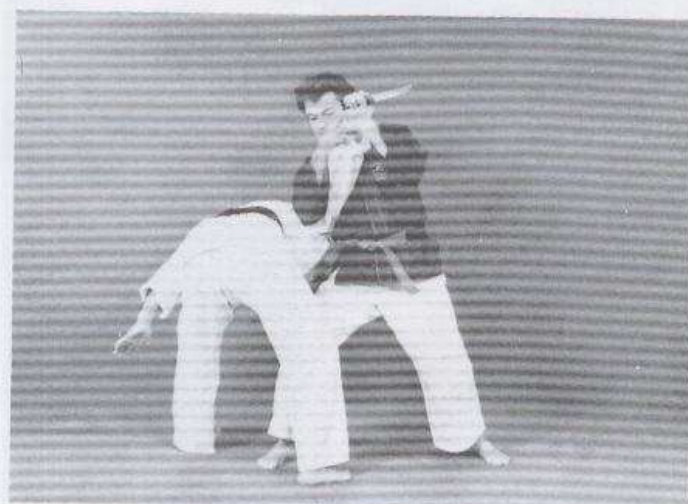
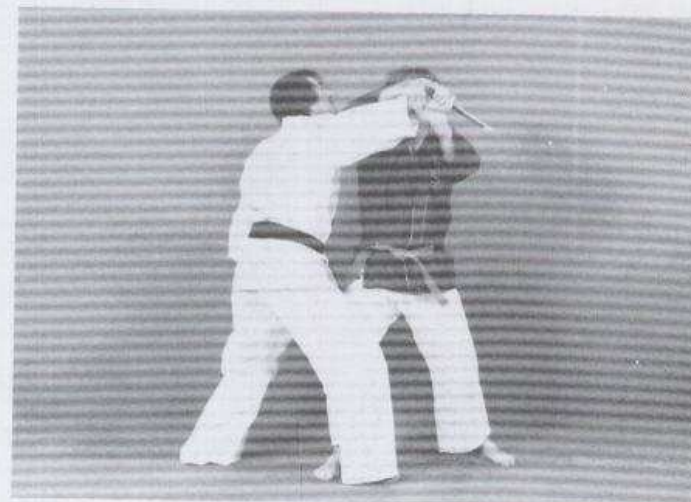
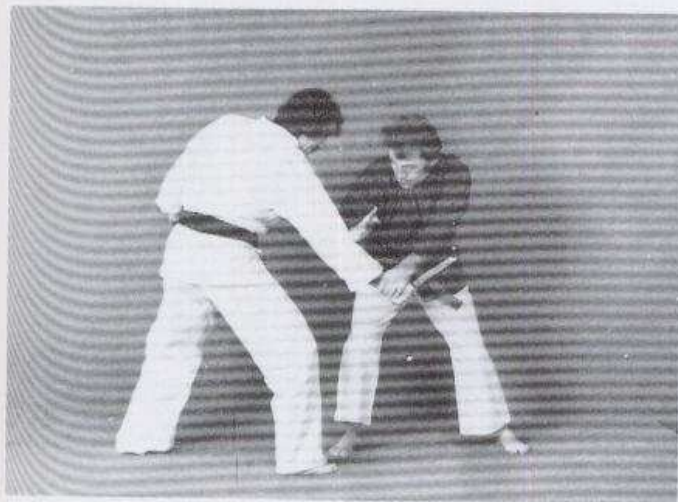


Le blocage se fait avec les avant-bras en position : gauche dirigée vers la tête, droite vers le bas. L'ensemble est en clé de bras fléchi dans le dos.

Blocage des avant-bras dirigés vers le haut. Le bras droit enveloppe ensuite le bras adverse pour verrouiller. Atémi final du genou.



5 - Effacement arrière Clé de bras tendu en arrière



Même début, mais contrôle plus bas.
Tori débute par une clé sous l'aisselle, mais
en position inversée et enchaîne en rame-
nant le bras armé vers le haut et à gauche
de Uke.
Clé sur l'épaule.

6 - Effacement arrière Clé de bras en croix

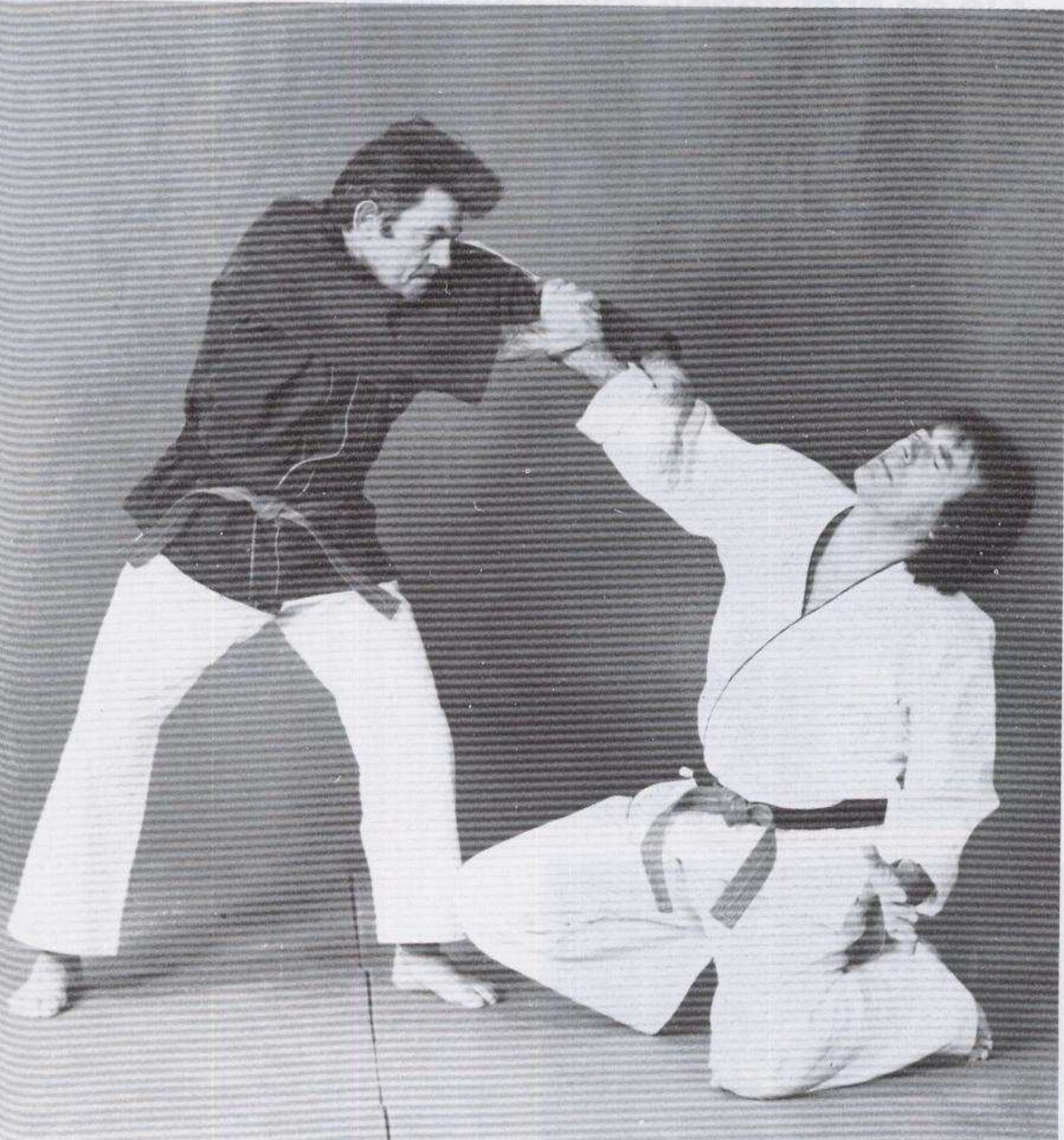


Le bras droit de Tori enveloppe légèrement au dessus du coude.

Clé par hyper-extension lorsque Tori se redresse.

A noter : la main droite peut saisir le poignet gauche ou se mettre à plat sur la poitrine.

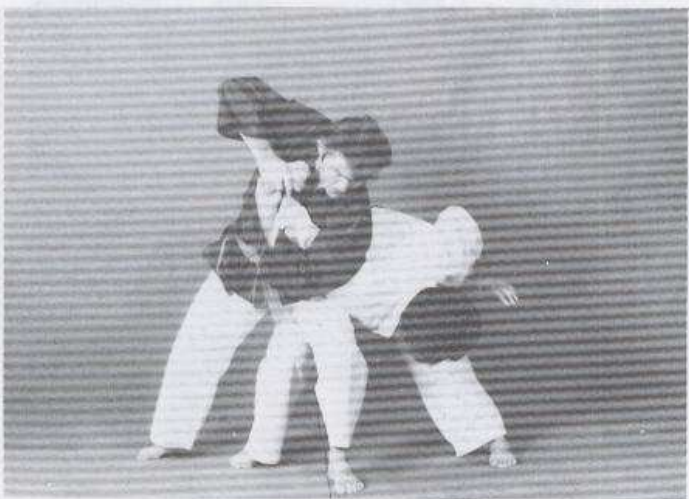
III ATTAQUES EN REVERS



Attaques en Revers

1 - Effacement arrière rotatif

Clé de bras tendu sous l'aisselle

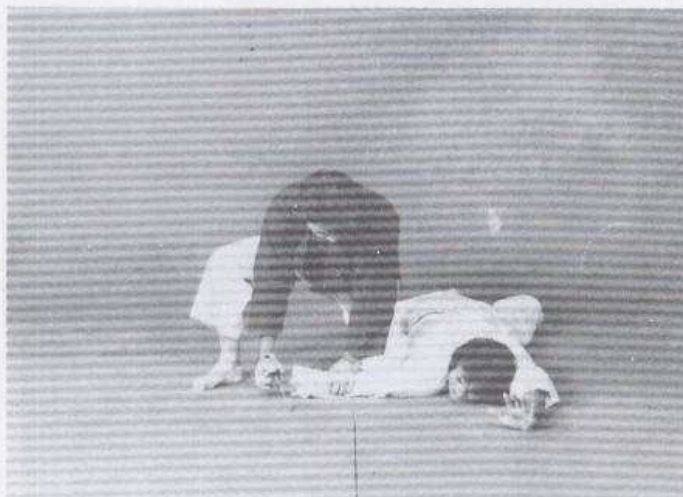
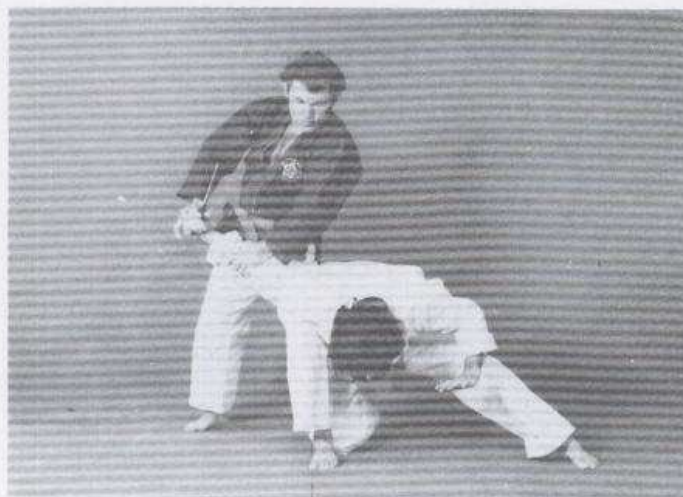


Finale classique avec suite logique au sol.

A noter : Le blocage avec les avant-bras et l'effacement très marqué.

2 - Même début

Clé de bras tendu, main au coude ou sur réaction clé en Z.



Dans le premier cas, Tori sur bras tendu, conduit sa prise vers le sol pour terminer en pression du genou au coude. Dans le deuxième cas sur résistance, il recule et enchaîne en double torsion. (Clé en Z).

3 - Sur réaction, retour en :

Clé de poignet vers l'extérieur. (Kote-Gaeshi)



Pour transformer la clé tendue en clé de poignet, il est indispensable d'attendre la réaction de Uke en résistance.

4 - Projection en balayage de jambe



A noter : Le verrouillage du bras armé et l'utilisation de la réaction de résistance de Uke en flexion. Le balayage se fait à la cheville.

La finale au sol est une clé fléchie.



5 - Effacement arrière Clé de bras tendu et atémi



Après le verrouillage du bras armé, Tori repousse le visage adverse vers l'arrière et frappe du genou gauche dans le dos tout en continuant la clé de bras.

6 - Enchaînement du précédent Projection de jambe



Sur réaction, Tori pivote vers sa gauche et tout en maintenant la clé de bras fauche avec sa jambe droite, la jambe droite adverse. Finale au sol en même clé de bras.



IV - ATTAQUES AVEC SAISIES

Attaques avec saisie du revers



1 - *Effacement intérieur* **Clé de bras sur l'épaule**



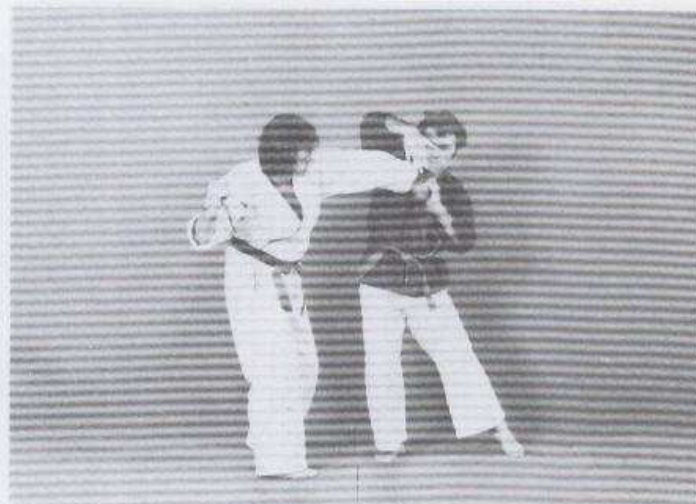
Tori enroule le bras armé en pivotant vers l'intérieur. Selon les réactions, il poursuit en... clé de bras sur l'épaule
... ou clé fléchie sur l'épaule
... ou projection par le bras enroulé.



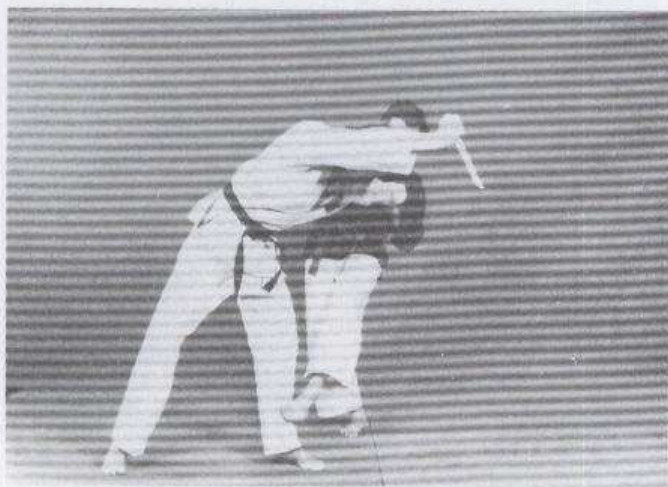
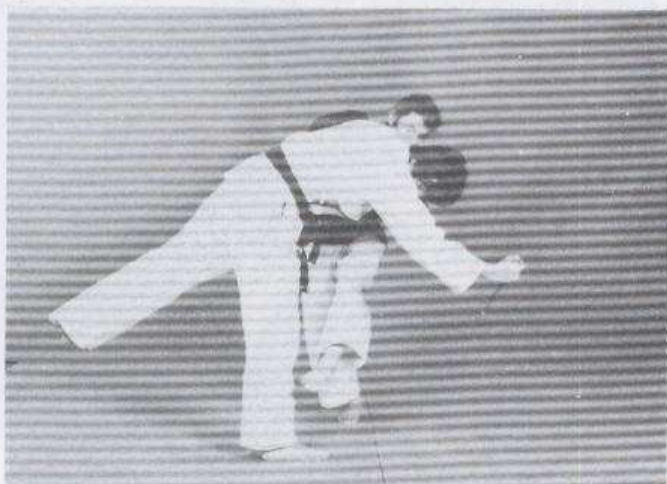
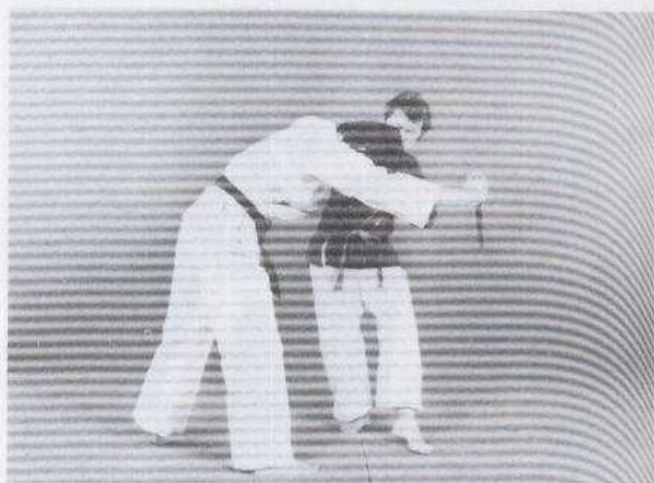
2 - Effacement arrière Clé fléchie en Z



Dès la saisie, Tori recule vers son arrière gauche en saisissant avec la main gauche le poignet de Uke. L'autre main sur le coude provoque une torsion en sens contraire. La technique se poursuit jusqu'à l'abandon.

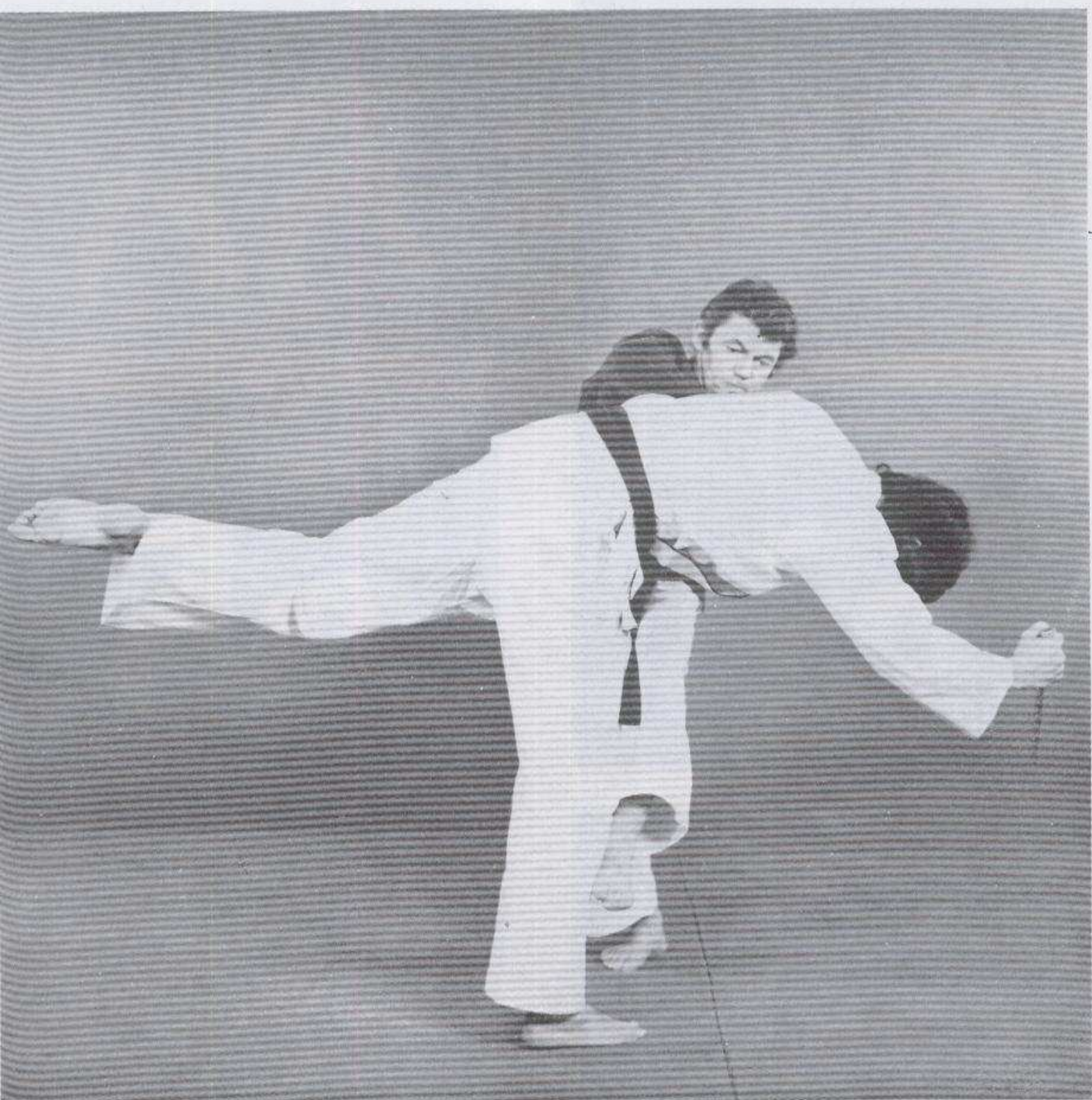


3 - Effacement latéral Atémi au tibia et projection

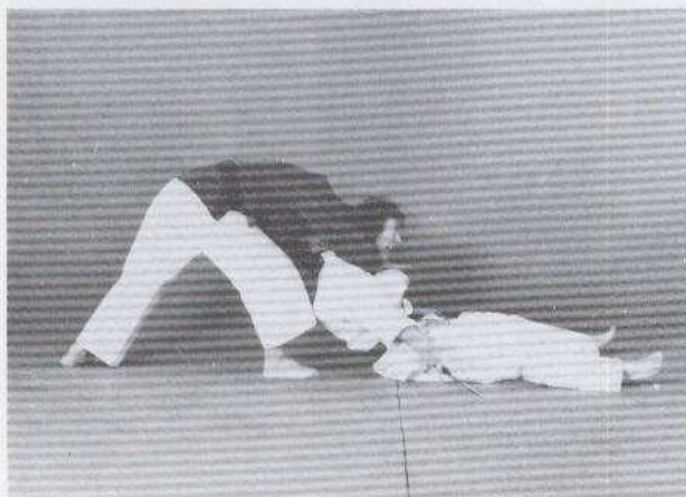


Dès l'attaque, effacement vers la droite en frappant le coude gauche, contrôle du poignet qui saisit, puis Tori frappe avec son pied gauche le tibia droit de Uke et l'enroule en projection vers l'avant.
La dernière photo montre une autre possibilité si la jambe gauche de Uke est avancée.

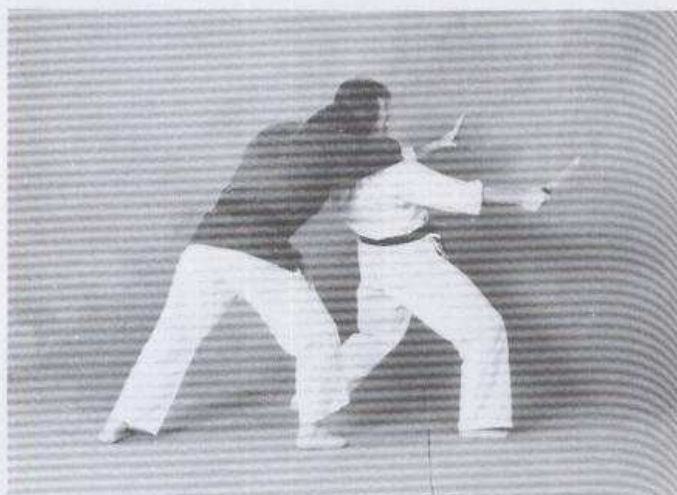
V - ATTAQUES EN PIQUE



Attaque en pique



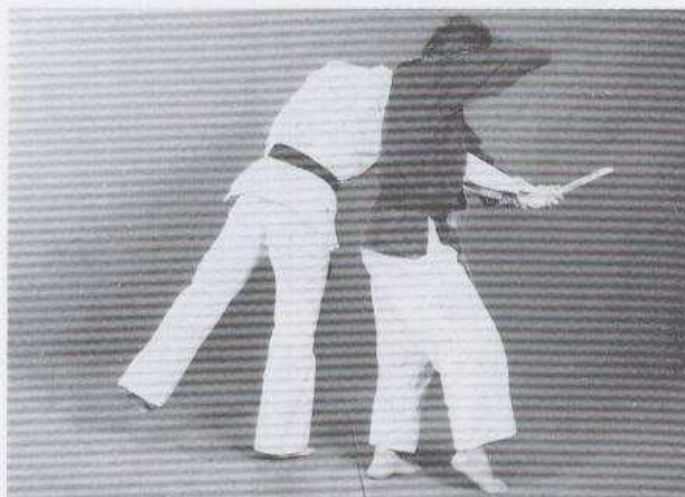
1 -Effacement rotatif Strangulation



La strangulation est portée avec l'avant bras. Tori recule d'abord après son pivot, place son front dans le cou adverse et termine au sol.

2 - Effacement rotatif

Atémi du coude et clé de bras



Tori pivote complètement en enroulant avec son bras gauche le bras armé, puis il frappe du coude droit la tête ou le dos de Uke. En même temps il provoque une hyper-extension du bras armé.

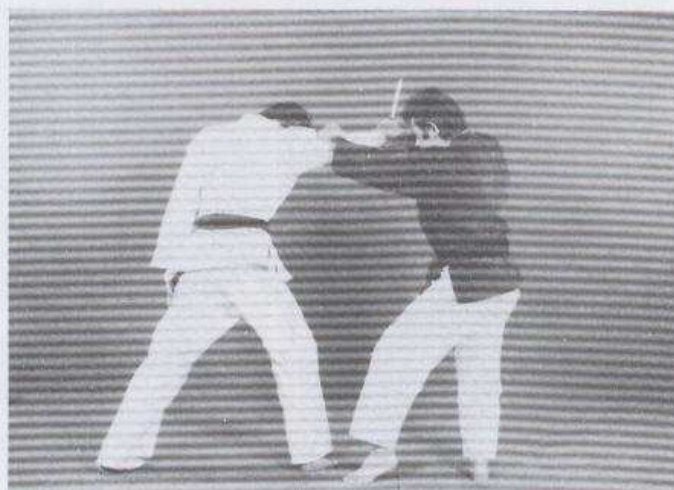
3 - Effacement avant Projection avec l'aide de la jambe



Tori avance d'un grand pas tout en contrôlant le bras armé, frappe à la gorge et fauche la ou les jambes de Uke. Il termine en atemi dès l'arrivée au sol.



4 - Effacement latéral : **Balayage du pied**



TORI s'efface en saisissant le bras de UKE, puis balaie le pied avancé. Dès la chute il immobilise UKE ou le frappe du pied.



VI - ATTAQUES ARRIERE

Attaques arrière

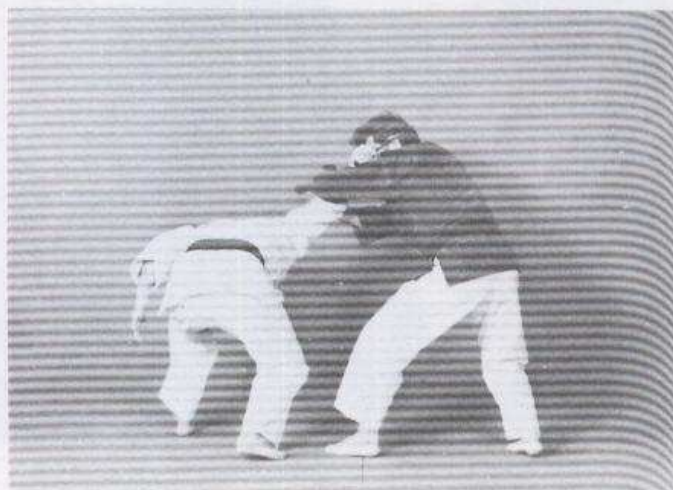
L'adversaire a placé son arme dans le dos de Tori



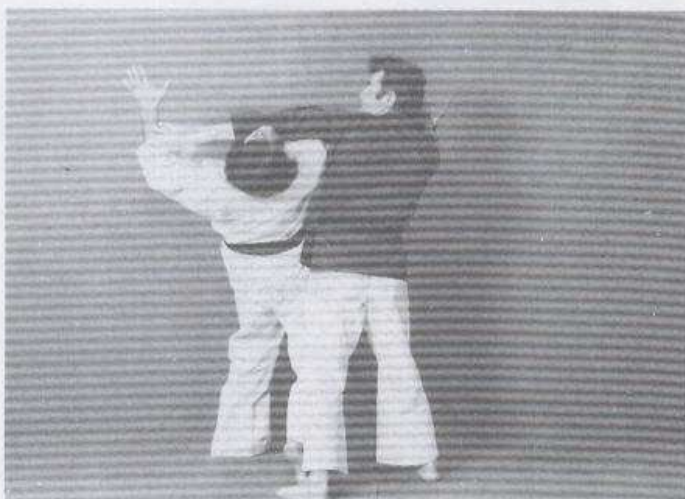
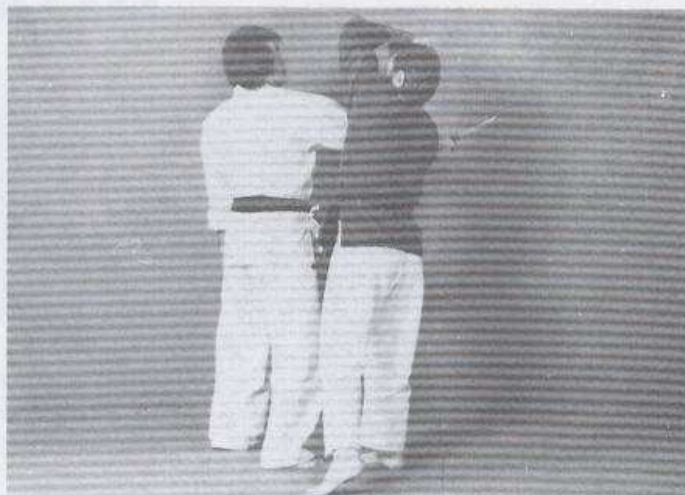
1 - Effacement intérieur Clé de bras tendu

Tori pivote vers sa gauche très rapidement, porte un atemi aux yeux de sa main droite et bloque le coude adverse avec ses deux bras en reculant.

Il est très possible de frapper du pied droit ou du genou.



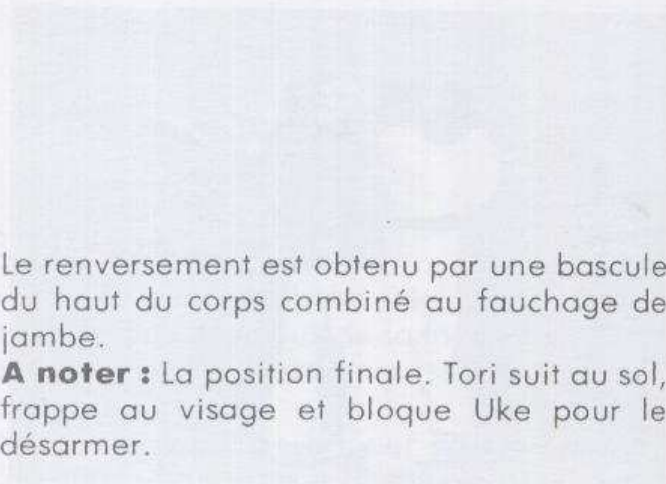
2 - Effacement extérieur Clé de bras tendu Renversement



Atémi du coude au cours du pivot à droite.
Clé sur le bras tendu et renversement en
poussant sur le cou.

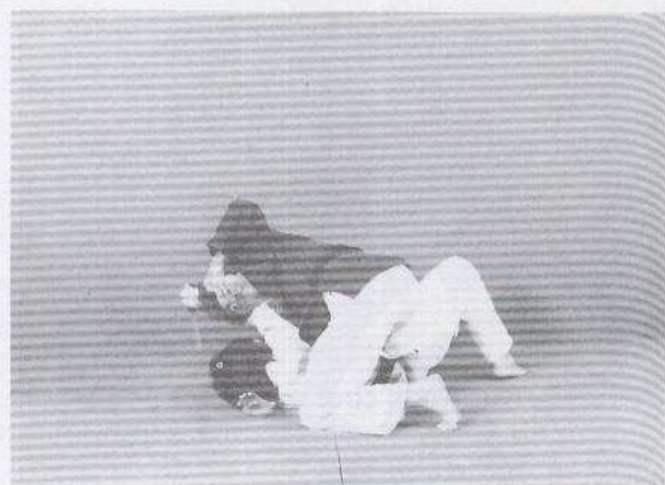
3 - Effacement extérieur.

Renversement par projection.

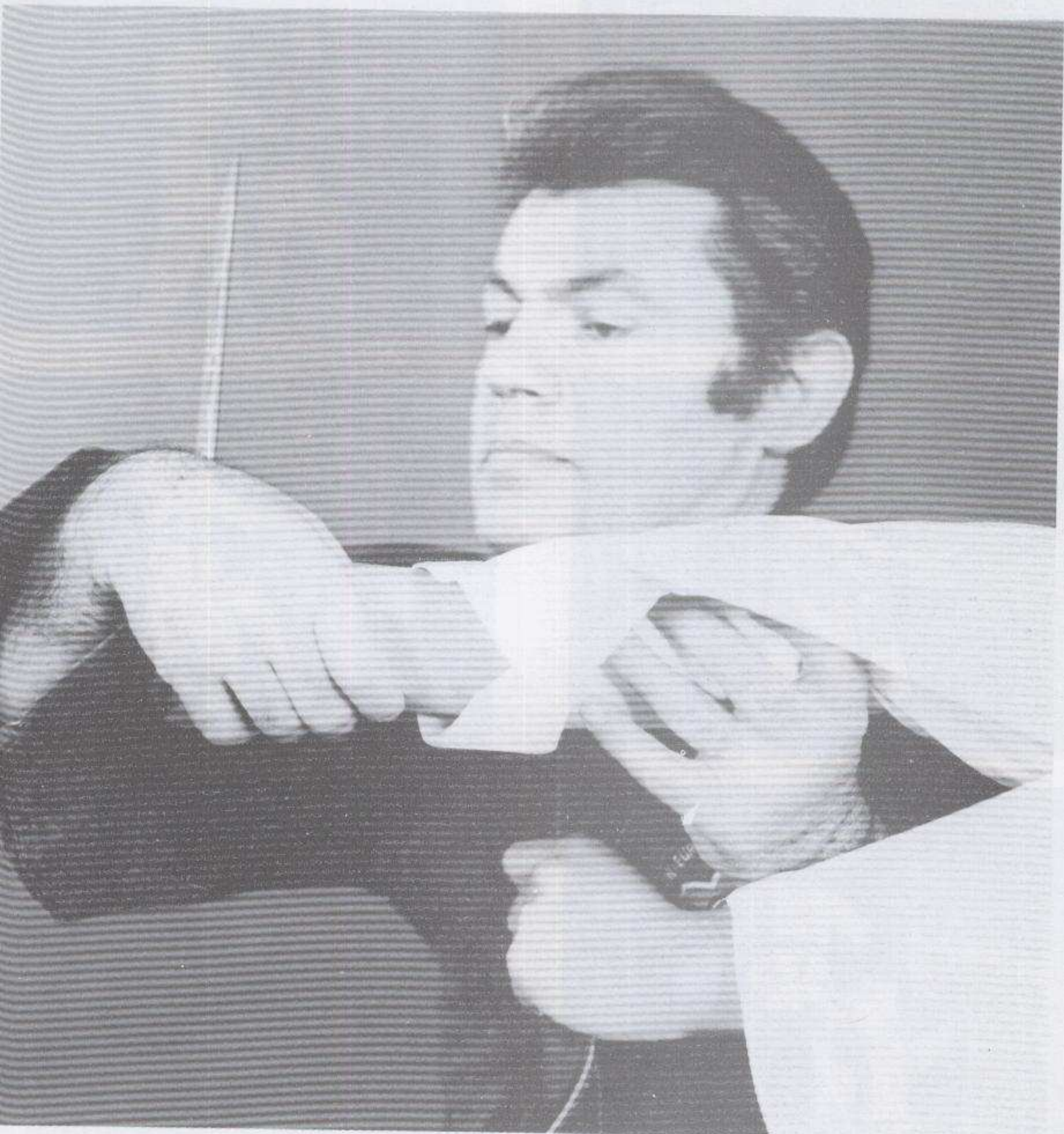


Le renversement est obtenu par une bascule du haut du corps combiné au fauchage de jambe.

A noter : La position finale. Tori suit au sol, frappe au visage et bloque Uke pour le désarmer.



VII- ATTAQUES EN BLOQUANT AU MUR



Menaces en bloquant contre un mur

1- Effacement avant

Projection par la tête



Technique très sûre ; il est nécessaire de bien s'effacer et contrôler le bras armé en projetant par la tête presque sur place.
Attention : clé de cou très dangereuse.

2 - Effacement latéral

Clé sur le poignet et sur le coude

La lame est contre la gorge. Tori rejette la tête en arrière en saisissant le poignet. De la main gauche il bloque le coude de Uke puis transforme son effacement en pivotant et en provoquant une clé sur le poignet armé (contre l'avant bras) et une forte pression sur le coude.



EXAMEN C. N. 1er Dan NIHON TAI-JITSU

L'examen se déroule en 2 parties.

Les candidats reçus ou admissibles après la 1ère partie pourront se présenter à la 2ème partie après un temps minimum de 10 mois.

La ceinture noire ne sera homologuée qu'après réussite aux 2 parties.

1ère PARTIE ou PRESELECTION :

Démonstration par ateliers des Techniques et kata; une dizaine de questions sont posées par atelier et notées sur 20.

- 1 - FACE : défenses contre attaques de face sans atemi et sans arme.
- 2 - LATÉRALE. SOL
- 3 - ARRIÈRE
- 4 - ATEMI (défense contre coups)
- 5 - ARMES : Bâton court et long, matraque, poignard
- 6 - KIHON WAZA : TECHNIQUES FONDAMENTALES : démonstrations de chutes, postures, atemi, projections, clés
- 7 - BASES : 10 questions sur 24 mouvements (notés sur 20, coefficient 2)
- 8 - KATA : 1 kata de base - 2 kata fondamentaux
- 9 - RANDORI de démonstration, 2 minutes (beauté, variété, efficacité, contrôle)
- 10 - CONTRÔLE DE STAGE - TOTAL DES POINTS : 200

Le candidat est reçu avec un minimum de 130 points.

2ème PARTIE CONFIRMATION :

- 1 - Présentation et KIHON WAZA : 15 séries + KIHON KATA
- 2 - RANDORI en cercle avec armes (armes en bois).
- 3 - RANDORI imposé : 2 minutes (choix du partenaire par le Jury).
- 4 - Démonstration de TECHNIQUES tirées au sort (12).
- 5 - KATA FONDAMENTAUX (2 sur les 3 premiers choisis par le candidat).
- 6 - RANDORI libre, 2 minutes.
- 7 - Esprit du BUDO (sous forme de discussion avec le Jury).
- 8 - BASES : 12 questions.

Tous les ateliers sont notés sur 20, cependant les 5 et 8 ont le coefficient 2.

- Reçu à la 2ème partie : 130 points sur 200.

- Reçu C. N. 1er Dan : 260 points sur les 2 parties.

J'aimerais terminer cet ouvrage technique en y insérant le poème admirable du Rudyard KIPLING «Si tu peux». Ce chef d'œuvre qu'il est conseillé de méditer a un caractère de symbole.

SI TU PEUX

Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie.
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir.
Ou perdre en un seul coup le gain de cent parties.
Sans un geste et sans un soupir.

Si tu peux être amant sans être fou d'amour,
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre,
Et te sentant haï sans haïr à ton tour.
Pourtant lutter et te défendre.

Si tu peux supporter d'entendre tes paroles.
Travesties par des gueux pour exciter des sots.
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles.
Sans mentir toi-même d'un mot.

Si tu peux rester digne en étant populaire.
Et si tu peux rester peuple en conseillant les rois.
Et si tu peux aimer tous tes amis en frères.
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi.

Si tu sais méditer observer et connaître.
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur.
Rêver, mais sans laisser ton rêve, être ton maître,
Penser sans n'être qu'un penseur.

Si tu peux être dur sans jamais être en rage.
Si tu peux être brave et jamais imprudent.
Si tu sais être bon, si tu sais être sage.
Sans être moral ni pédant.

Si tu peux rencontrer triomphe après défaite.
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front.
Si tu peux conserver ton courage et ta tête.
Quand tous les autres les perdront,
Alors les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire.
Seront à tout jamais tes esclaves soumis.
Et ce qui vaut mieux que les Rois et la Gloire.
Tu seras un homme, mon fils.

Rudyard KIPLING

SOMMAIRE

L'Auteur	4
Préambule	7
Préface de J. Delcourt	9
Le Tai-Jitsu et les Arts Martiaux	11
Qu'est le Tai-Jitsu	13
But de l'Union Européenne de Tai-Jitsu	14
Principes fondamentaux	16
Culture physique	17
Points «Secrets»	18
Progression du Nihon Tai-Jitsu	25

1ère Partie : BASES TECHNIQUES

1 a - Salut	28
1 b - Gardes	29
2 - Chutes	30
3 - Effacements	32
4 - Atemi Fondamentaux	35
5 - Atemi - Parades et ripostes	41
6 - Projections	60
7 - Contrôles	61
8 - Bases	63
9 - Bases : Atemi	66
10 - Bases : Clés	75
11 - Bases : Projections	81

2ème PARTIE : PROGRESSION

Ceinture Blanche à Jaune	92
Ceinture Jaune à Orange	103
Ceinture Orange à Verte	119
Ceinture Verte à Bleue	144
Ceinture Bleue à Marron	162
Ceinture Marron	169
Kata de Base	183

3ème PARTIE : LES KATA FONDAMENTAUX

1 er Kata	199
2 ème Kata	211
3 ème Kata	225
4 ème Kata	249
5 ème Kata	267

4ème PARTIE : DEFENSES CONTRE POIGNARD

1 - Attaques hautes	345
2 - Attaques basses	363
3 - Attaques en revers	383
4 - Attaques avec saisies	391
5 - Attaques en pique	395
6 - Attaques arrières	401
7 - Attaques en bloquant au mur	405
- Examen C.N. 1er dan	409
- Si tu peux	411
- Sommaire	413



ISBN 2 - 901551 - 12-2



SEDIREP BP 98 - 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT CEDEX